I Died ... And Now?
Morri ... E Agora?

Psychic Medium – Psychography
Médium Espírita – Psicografia



VERA LÚCIA

Bilingual Edition – English / Portuguese

Introdução (MORRI E AGORA ?)	**Introduction**
Muitas vezes já desencarnei. E, em todas indagava-me, ao ter consciência de que mudara de plano: O que será de mim? Tive medo, na maioria das minhas desencarnações, ao me defrontar com essa situação. E a resposta somente foi tranqüila, quando tive boas ações me acompanhando. Morri! Desencarnei! Como definir essa passagem?	Many times I have disincarnated. And, in all of them, I asked myself, when I became aware that I had changed plans: What will become of me? I was afraid, in most of my disincarnations, when faced with this situation. And the answer was only calm, when I had good deeds accompanying me. I died! I disincarnated! How to define this passage?
É uma viagem que fazemos? Para onde iremos? Como ficaremos? Como será nossa vida no Além? Quem irá conosco? Tantas perguntas! E como receamos as respostas... Viagem? Talvez seja melhor dizer "mudança". E são muitos os locais para onde poderemos ir. A espiritualidade é enorme. Há lugares lindos, e outros nem tanto. E somente nossas obras nos acompanham. Os prudentes levam consigo as boas ações que lhes dão, de imediato, agradáveis frutos, o merecimento de ser acolhido em planos elevados onde há amigos que os orientam e auxiliam.	Is it a trip we take? Where shall we go? How will we be? What will our life in the afterlife be like? Who will go with us? So many questions! And how we fear the answers... Travel? Maybe it's better to say "change". And there are many places where we can go. Spirituality is huge. There are beautiful places, and others not so much. And only our works accompany us. The prudent take with them the good deeds that immediately give them pleasant fruits, the deserving of being welcomed in high planes where there are friends who guide and help them.
Infelizmente as más obras são pesadas e prendem quem as coleciona em lugares não tão agradáveis e seus frutos	Unfortunately, bad works are heavy and trap those who collect them in not so pleasant places and their fruits are bitter.

são amargos. Também fazer essa mudança sem obras é como estar oco, vazio e infeliz.	Also making this change without works is like being hollow, empty and unhappy.
Continuamos no Além como somos, com os mesmos conhecimentos, costumes, odiando ou amando aos outros.	We continue in the Beyond as we are, with the same knowledge, customs, hating or loving others.
E a maioria das pessoas ao ter o corpo físico morto, indaga: E agora? E acontecimentos vêm à mente. A mudança está feita! Será uma passagem feliz para aqueles que viveram encarnados fazendo jus ao merecimento de ser socorrido e permanecer entre amigos bondosos Terão surpresas desagradáveis os que agiram sem piedade e sem seguir os ensinamentos de Jesus, que recomendou que fizéssemos ao próximo o que gostaríamos que fosse feito a nós.	And most people, when their physical body is dead, ask: What now? And events come to mind. The change is made! It will be a happy passage for those who lived incarnated, doing justice to the merit of being helped and remaining among kind friends. There will be unpleasant surprises for those who acted without mercy and without following the teachings of Jesus, who recommended that we do to others what we would like to be done to us
Convidamos alguns amigos para que narrassem como foi defrontar-se com a desencarnação.	We invited some friends to narrate what it was like to face disincarnation.
Espero que nossos leitores acreditem nos casos aqui narrados, pois são verdadeiros.	I hope that our readers believe in the cases narrated here, because they are true.

E que aproveitem a oportunidade da encarnação, vivendo no bem para o bem, a fim de merecer, ao desencarnar, serem socorridos. Antonio Carlos Verão 2004	And that they take advantage of the opportunity of incarnation, living in the good for the good, in order to deserve, when disincarnating, to be helped. Antonio Carlos Summer 2004
01 - A enfermeira	**01 - The nurse**
Estava atrasada. Levantei-me no horário de costume.	I was late. I got up at the usual time.
Como sempre, toda manhã em casa era uma correria. Meus dois filhos, um moço e uma adolescente acordavam para irá escola e meu marido para ir ao trabalho.	As usual, every morning at home was a rush. My two children, a boy and a teenager, woke up to go to school and my husband to go to work.
Naquela manhã, meu filho me pediu:	That morning my son asked me:
"Mamãe, por favor, pregue o botão na minha camisa, quero ir à escola com ela."	"Mom, please sew the button on my shirt, I want to go to school with her."
E lá fui eu pregar o botão. Todos saíram, eu me atrasei, não peguei o ônibus no horário costumeiro, mas sim outro, dez minutos depois. Atrasada, atravessei correndo a avenida em frente ao hospital em que trabalhava e um carro me atropelou. Senti o baque e me vi caída no chão.	And off I went to sew on the button. Everyone left, I was late, I didn't take the bus at the usual time, but another one ten minutes later. Late, I ran across the avenue in front of the hospital where I worked and a car hit me. I felt the thud and found myself lying on the floor. I did not feel pain, I was dizzy

Não senti dor, fiquei tonta e o que me aconteceu depois, pareceu-me que sonhava.	and what happened to me afterwards, it seemed to me that I was dreaming.
Vi que me colocaram em uma maca, entraram comigo no prédio do hospital, indo para a sala de emergência.	I saw that they put me on a stretcher, they took me into the hospital building, going to the emergency room.
Não conseguia mover-me nem falar. Reconheci os enfermeiros amigos ao meu lado, olhando-me preocupados. Senti o doutor Murilo me examinar e escutei: "O estado de Sônia é gravíssimo!" Deu ordens que julguei serem certas.	I couldn't move or speak. I recognized the male nurses beside me, looking at me with concern. I felt Doctor Murilo examining me and I heard: "Sônia's condition is very serious!" He gave orders that I thought were right.
"Não está adiantando!" - escutei e reconheci a voz de Ivone, uma competente enfermeira.	"It's no use!" - I heard and recognized the voice of Ivone, a competent nurse.
"Morreu!" - falou alguém.	"He died!" - said someone.
"Sônia, infelizmente não resistiu, está morta!" - expressou-se doutor Murilo. "Eu não!" - pensei aflita. - "O que está acontecendo meu Deus? Por que será que acham que morri! Tenho de falar, reagir e mostrar a eles que estou viva." -Calma enfermeira Sônia! Tranqüilize-se. Sabemos que você está viva. Durma! Escutei e não identifiquei quem falou.	"Sônia, unfortunately, she couldn't resist, she's dead!" - said Doctor Murilo. "I am not!" - I thought distressed. - "What's going on, my God? Why do they think I died! I have to speak, react and show them that I'm alive." -Calm down Nurse Sonia! Take it easy. We know you're alive. Sleep! I listened and did not identify who spoke.

Uma mão quente fechou meus olhos com carinho. Achei que me deram algum sedativo. Senti que estava sendo medicada e dormi. Mas não foi um sono tranqüilo. Às vezes sentia que mexiam comigo. Tentava tranqüilizar-me, achando que estava sendo operada ou que me faziam curativos. Depois ouvi meus familiares chorando, principalmente minha filha, mãe e irmã. Pensei: "Eles já sabem e estão chorando junto ao meu leito. Isso não é permitido. Será que abriram exceção porque trabalho aqui?". - Morreu tão jovem! - Coitada da Sônia, foi atropelada quando ia para o trabalho! Sentia um torpor e não conseguia entender o que me acontecia. Concluí que era a anestesia que estava me fazendo delirar.	A warm hand gently closed my eyes. I thought they gave me some sedative. I felt like I was being medicated and fell asleep. But it was not a peaceful sleep. Sometimes I felt like they were messing with me. I tried to reassure myself, thinking that I was being operated on or that they were dressing me. Then I heard my family crying, especially my daughter, mother and sister. I thought: "They already know and are crying at my bedside. This is not allowed. Could it be that they made an exception because I work here?" - Died so young! - Poor Sônia, she was run over on her way to work! I felt numb and couldn't understand what was happening to me. I concluded that it was the anesthesia that was making me delirious.

- Sônia - escutei uma voz forte falando comigo -, vamos levá-la para um local sossegado. Acalme-se e tente descansar.	- Sonia - I heard a strong voice talking to me -, let's take her to a quiet place. Calm down and try to rest.
"Vou para a U.T.I." - pensei.	"I'm going to the ICU" - I thought.
E esforcei-me para ficar tranqüila. Senti alguém mexer no meu corpo, mas não senti dor, apenas aquele estado terrível de torpor. Parecia que sonhava, queria acordar e não conseguia.	And I tried to stay calm. I felt someone move my body, but I didn't feel pain, just that terrible numbness. It looked like I was dreaming, I wanted to wake up and I couldn't.
Senti que me levaram para outro local e deitaram-me numa cama. Abri os olhos um pouquinho e vi que estava numa enfermaria. Pessoas de branco carinhosamente acomodaram-me e uma delas falou:	I felt that they took me to another place and laid me down on a bed. I opened my eyes a little and saw that I was in a ward. People in white affectionately accommodated me and one of them said:
- Sônia, você irá dormir tranqüila!	- Sônia, you will sleep peacefully!
Ainda escutava choros e lamentos; depois dormi.	I could still hear cries and lamentations; then I slept.
Acordei. Acabou aquele estranho torpor. Olhei para o local onde estava, era uma enfermaria bem-arrumada, limpíssima e silenciosa.	I woke up. That strange NUMB is over. I looked at the place where I was, it was a very tidy, very clean and silent ward.

- Onde estou? - ouvi minha voz indagar e ressoar pelo quarto. Duas senhoras me olharam. Ninguém respondeu.	- Where am I? - I heard my voice ask and resonate through the room. Two ladies looked at me. No one answered.
"Estou no hospital" - pensei. - "Que pergunta boba a minha. Estou me lembrando. Fui atropelada!"	"I'm in the hospital" - I thought. - "What a silly question of mine. I'm remembering. I was run over!"
Curiosa, levantei o lençol. Estava vestida com uma camisola branca e pasmei: nenhum ferimento. Movi-me com facilidade e pensei: Aconteceu algo estranho! O que será que houve? Talvez tenha batido somente a cabeça e agora estou saindo de um coma. É isso! Mas por que não estou na U.T.I.? Por que não estou num quarto particular? Temos convênio!". Um senhor entrou no quarto e uma das senhoras que me olhou, falou:	Curious, I lifted the sheet. She was dressed in a white nightgown and I was stunned: no injuries. I moved easily and thought, Something strange has happened! What happened? Maybe I just hit my head and now I'm coming out of a coma. And that! But why am I not in the ICU? Why am I not in a private room? We have an agreement!" A gentleman entered the room and one of the ladies who looked at me said:
- Doutor José Augusto, Sônia já acordou!	- Doctor José Augusto, Sônia is already awake!
- Que bom! Como está, garota? - perguntou ele me olhando e sorrindo. Parecia que o conhecia, mas não me lembrava de onde. Observei-o bem. Tive a certeza de que ele não era médico do hospital.	- Great! How are you, girl? - he asked looking at me and smiling. It felt like I knew him, but I couldn't remember where. I watched him well. I was sure he wasn't a doctor at the hospital.
"Será que fui transferida?" - pensei.	"Did I get transferred?" - I thought.

Como não respondi, ele perguntou novamente:	When I didn't answer, he asked again:
- Sônia, como está se sentindo?	- Sonia, how are you feeling?
- Não sei, acho que bem. Estou saindo do coma?	- I don't know, I think it's fine. Am I coming out of the coma?
- Não, você não estava em coma - respondeu o senhor gentilmente.	"No, you weren't in a coma," the gentleman replied gently.
- Onde estou?	- Where am I?
- Na outra parte do hospital.	- In the other part of the hospital.
- Que outra parte? - indaguei curiosa.	- What other part? - I asked curiously.
- Na que fica do outro lado - respondeu uma das senhoras, intrometendo-se na conversa.	"The one on the other side," replied one of the ladies, intruding on the conversation.
- Lado?! - balbuciei.	- Side?! - I babbled.
- Do Além - ela falou rapidamente e baixinho.	"From the Beyond," she spoke quickly and quietly.
- Sônia - falou o senhor -, você compreenderá aos poucos o que lhe aconteceu, é muito importante se esforçar para ficar calma e tranqüila para se recuperar. Uma senhora me trouxe um suco.	- Sonia - said the gentleman -, you will understand little by little what happened to you, it is very important to make an effort to stay calm and calm to recover. A lady brought me some juice.

Não estava com vontade, não quis. O senhor afastou-se, foi conversar com outra pessoa. Fiquei ali aborrecida, sem compreender o que se passava.	I didn't feel like it, I didn't want to. The gentleman walked away, went to talk to someone else. I stood there bored, not understanding what was going on.
Fingi dormir e quando o senhor se afastou e tudo ficou quieto, levantei-me com facilidade e saí escondida do quarto, passei por um corredor e vi uma escada, desci e, aliviada, reconheci o hospital em que trabalhava. Estava como sempre, lotado, pessoas indo e vindo. Voltei para o quarto e deitei no meu leito. "Deve haver uma explicação para estar aqui" - pensei.	I pretended to sleep and when the gentleman left and everything was quiet, I got up easily and slipped out of the room, I passed through a corridor and saw a staircase, I went down and, relieved, I recognized the hospital where I worked. It was as usual, crowded, people coming and going. I went back to the room and laid down on my bed. "There must be an explanation for being here" - I thought.
- "Depois, por certo, aquele senhor me dirá o que aconteceu. Certamente fizeram, de algum setor do hospital, esse local mais tranqüilo, onde me trouxeram para me recuperar."	- "Later, for sure, that gentleman will tell me what happened. Surely they made, from some sector of the hospital, this quieter place, where they brought me to recover."
Dormi de novo. Acordei e pensei em tudo o que me ocorreu e achei estranho, principalmente porque escutei, sem compreender como, minha filha chorando. "Ela veio me visitar e chorou. Por que não me acordou? Mas está chorando agora! Por que a escuto e não a vejo?" Quando o senhor entrou no quarto, chamei-o:	I slept again. I woke up and thought about everything that had occurred to me and I found it strange, mainly because I heard, without understanding how, my daughter crying. "She came to visit me and cried. Why didn't she wake me up? But she's crying now! Why do I hear her and not see her?" When the gentleman entered the room, I called him:

- Senhor, por favor, venha cá um pouquinho. O senhor é enfermeiro ou médico?	- Sir, please come here for a bit. Are you a nurse or a doctor?
- Sou alguém que cuida de vocês.	- I'm someone who takes care of you.
- Escutei essa senhora chamá-lo de doutor José Augusto. Não me lembro de ninguém com esse nome na equipe médica. Bem, isso não tem importância. Estava vindo trabalhar, atravessei a avenida e um carro me atropelou; depois não me lembro direito o que aconteceu. Escutei o doutor Murilo dizer que meu estado era grave, entrei num torpor, num sono estranho, com sonhos confusos. O senhor pode me dizer o que houve?	- I heard this lady call him Doctor José Augusto. I don't remember anyone with that name on the medical staff. Well, that doesn't matter. I was on my way to work, I crossed the avenue and a car hit me; then I don't remember exactly what happened. I heard Doctor Murilo say that my condition was serious, I fell into a stupor, a strange sleep, with confused dreams. Can you tell me what happened?
- De fato, você foi atropelada - respondeu ele, tentando me esclarecer sem me chocar. - Foi conduzida para a sala de emergência. Sônia, você, sendo enfermeira, já viu muitas pessoas morrerem, não é?	"Indeed, you were run over," he replied, trying to enlighten me without shocking me. -She was taken to the emergency room. Sonia, you, being a nurse, have seen many people die, haven't you?
- Sim já - respondi. - Trabalho com doentes terminais. No começo ficava triste quando uma pessoa morria, até orava por ela, depois isso se tornou rotina, era meu	- Yes already - I replied. - Work with terminally ill patients. At first I was sad when someone died, I even prayed for them, then it became routine, it was

trabalho, cuidava de todos com carinho e a morte não me incomodou mais.	my job, I took care of everyone with affection and death didn't bother me anymore.
- A morte do corpo físico é algo natural! Você é religiosa? - perguntou ele.	- The death of the physical body is something natural! Are you religious? he asked.
- Sou, vou à igreja quando dá, gosto de orar no sossego de um templo -respondi.	- I am, I go to church when I can, I like to pray in the quietness of a temple - I replied.
- E o que pensa da morte?	- And what do you think of death?
- Não sei... - respondi sacudindo os ombros. - Por que está me perguntando isso?	- I don't know... - I replied, shaking my shoulders. - Why are you asking me that?
- Porque o corpo físico nasce e morre. Nós o usamos para viver na Terra durante um período. Você não pensa na morte, em morrer?	- Because the physical body is born and dies. We used it to live on Earth for a while. Don't you think about death, about dying?
- Eu não! Ainda mais agora que sobrevivi daquele atropelamento em que ainda não me recuperei. A pancada na cabeça me deixou confusa, deve ter afetado meu cérebro.	- I am not! Even more so now that I survived that hit-and-run from which I still haven't recovered. The blow to the head left me confused, it must have affected my brain.

Falei um tempão sobre o que sentia e tinha explicação para tudo. Doutor José Augusto me ouvia atento. Aproveitando que fiz uma pausa, ele falou:	I talked a long time about what I felt and had an explanation for everything. Doctor José Augusto listened to me attentively. Taking advantage of my pause, he said:
- Sônia, não esqueça que a morte do corpo físico é para todos, e que somos sobreviventes depois dessa ocorrência.	- Sonia, do not forget that the death of the physical body is for everyone, and that we are survivors after this occurrence.
Mudei de assunto aceitando um suco que me foi oferecido. Não estava gostando nenhum pouco de estar ali, achei muito estranho. Quando minhas companheiras de quarto dormiram, levantei devagarzinho e saí do quarto. Uma senhora de aparência agradável, aproximou-se quando estava no corredor perto da escada.	I changed the subject by accepting a juice that was offered to me. I didn't like being there at all, I thought it was very strange. When my roommates fell asleep, I got up slowly and left the room. A pleasant-looking lady, she approached when she was in the hallway near the stairs.
- Sônia, aonde vai? Está fugindo?	- Sonia, where are you going? Is running away?
- Saí somente para dar uma voltinha - respondi.	"I just went out for a walk," I replied.
- Você pediu permissão? - indagou-me. - Não pode sair e andar por aí, pode ser perigoso. Volte, por favor! Você está em recuperação e tem de obedecer às normas do hospital. Como enfermeira sabe disso, não é?	- Did you ask permission? - asked me. - You can't go out and walk around, it can be dangerous. Please come back! You're in recovery and you have to follow hospital rules. How a nurse knows that, right?

Fingi que ia voltar, mas corri e desci as escadas. Passei correndo pelos corredores movimentados do hospital. Entrei na ala reservada ao corpo docente, no vestiário das enfermeiras. Apressada troquei de roupa. Saí do prédio, parei em frente da avenida, quis estar em casa. E, logo estava. Aliviada, nem pensei como vim, achei que estava esquecendo alguns detalhes. Meu lar estava bagunçado. Tentei arrumá-lo e não consegui. Quis colocar objetos nos seus lugares, mas eles continuavam onde estavam. Cansada, sentei numa poltrona e adormeci. Acordei com meus filhos chegando com minha mãe. Corri para abraçá-los, mas eles não me deram atenção. Pareciam não me ver. Escutei minha filha dizer:	I pretended to go back, but I ran and went downstairs. I ran through the busy corridors of the hospital. I went into the faculty wing, in the nurses' locker room. I quickly changed my clothes. I left the building, stopped in front of the avenue, I wanted to be home. And soon it was. Relieved, I didn't even think about how I came, I thought I was forgetting some details. My home was messed up. I tried to fix it and I couldn't. I wanted to put objects in their places, but they stayed where they were. Tired, I sat down in an armchair and fell asleep. I woke up with my children arriving with my mother. I ran to hug them, but they ignored me. They didn't seem to see me. I heard my daughter say:
- Estamos contentes, vovó, por estar aqui nos ajudando.	- We are happy, Grandma, to be here helping us.
Conversaram sem me dar atenção.	They talked without paying attention to me.
"Acho" - pensei - "que estão bravos comigo porque fugi do hospital." Meus dois filhos e minha mãe fizeram uma faxina na casa. Ela foi embora, meu marido chegou, estava	"I think" - I thought - "that they are mad at me because I ran away from the hospital." My two children and my mother cleaned the house. She left, my husband arrived, he was

abatido e triste. Também nem me olhou. Chorei. E minha filhinha chorou também. Meu marido a abraçou.	downcast and sad. He didn't even look at me. I Cried. And my little girl cried too. My husband hugged her.
- Filha, não chore! Estamos todos sofrendo. Tente reagir, temos de continuar vivendo.	- Daughter, do not cry! We are all suffering. Try to react, we have to keep living.
- Sinto tanta falta dela!	- I miss her so much!
"Será que minha filha está chorando porque minha mãe, a avó dela, foi embora?" - pensei.	"Is my daughter crying because my mother, her grandmother, left?" - I thought.
Os três se abraçaram. Foram dormir, nem me deram atenção. Resolvi ir para o quarto. Deitei na minha cama. Encostei-me no meu marido. Ele se revirou, levantou e foi para a sala, ligou a televisão. Fui também, disposta a conversar com ele.	The three embraced. They went to sleep, they didn't even pay attention to me. I decided to go to the bedroom. I lay down on my bed. I leaned against my husband. He tossed and turned, got up and went into the living room, turned on the television. I was also willing to talk to him.
Falei por minutos que estava bem, por isso saí do hospital e que eles não precisavam me tratar assim. Meu esposo sempre fora muito atencioso comigo, fingiu tão bem que parecia não me escutar. Sentei-me no sofá e dormi. Assim se passaram dias. Até que escutei minha mãe e minha filha conversando.	I talked for minutes that I was fine, that's why I left the hospital and that they didn't need to treat me like that. My husband was always very attentive to me, he pretended so well that he seemed not to hear me. I sat on the couch and slept. So days passed. Until I heard my mother and daughter talking.

Diziam que iam ao hospital pegar alguns objetos meus que estavam lá. "Bem" - pensei -, "se estão me tratando assim, com desprezo porque fugi de lá, vou com elas, assim me desculpam e fica tudo bem."	They said they were going to the hospital to pick up some of my objects that were there. "Well" - I thought -, "if they're treating me like that, with contempt because I ran away from there, I'll go with them, so they'll excuse me and everything's fine."
Entrei com elas no carro. Pararam no estacionamento do hospital, acompanhei-as e entramos no prédio.	I got in the car with them. They parked in the hospital parking lot, I followed them and we entered the building.
Fiquei olhando o movimento e quando percebi as duas sumiram. Resolvi ir para a enfermaria onde estive, mas não encontrei as escadas. Fiquei andando pelo corredor, acabei indo ao setor em que trabalhava, dos doentes em estado grave. Fiquei num canto olhando. Vi um senhor, que já conhecia, era um doente difícil, exigente e abusado.	I watched the movement and when I realized the two disappeared. I decided to go to the ward where I had been, but I couldn't find the stairs. I kept walking down the corridor, I ended up going to the sector where I worked, the seriously ill patients. I stood in a corner watching. I saw a gentleman, who I already knew, he was a difficult patient, demanding and abused.
Maltratava com palavras rudes quem cuidava dele. Por duas vezes passara as mãos em mim. Agora estava morrendo e, morreu. Vi dois vultos escuros o pegarem pelos braços, deram-lhe um puxão e ele se transformou em dois. Um quieto, ali no leito, outro gritando e desaparecendo com os vultos. Tremi de medo. Logo em seguida, outra morte, uma senhora tranqüila morreu orando e foi envolvida por uma luz. Também se	He mistreated with rude words those who cared for him. Twice he had run his hands over me. Now he was dying, and he died. I saw two dark figures take him by the arms, they gave him a tug and he turned into two. A quiet one, there on the bed, another screaming and disappearing with the figures. I trembled with fear. Soon after, another death, a peaceful lady died praying and was enveloped by a light. She also turned into

transformou em duas. Uma ficou dormindo serenamente, e a outra foi embora com a luminosidade. Estava estupefata, então, vi aquela senhora que tentou me impedir de fugir.	two. One remained peacefully sleeping, and the other left with the light. I was dumbfounded, then I saw that lady who tried to stop me from running away.
- Oi, Sônia! Que bom ter voltado! Espero que tenha compreendido o que ocorreu com você.	- Hi Sonia! Glad to be back! I hope you understood what happened to you.
- Acho que estou louca!	- I think I'm crazy!
Ela me abraçou com ternura.	She hugged me tenderly.
- Não, Sônia! Por favor, não se iluda mais! Observe-nos! Somos, você e eu, diferentes dessas enfermeiras e desses doentes. Você não está louca! Quando foi atropelada, seu corpo físico morreu, porém você continuou viva, porque o espírito não morre.	- No, Sonia! Please don't be fooled anymore! Watch us! We are, you and I, different from these nurses and patients. You are not crazy! When you were run over, your physical body died, but you continued to live, because the spirit does not die.
- Morta eu?! E agora? - perguntei aflita e com medo.	- Am I dead?! And now? - I asked distressed and afraid.
- Aceite essa forma de viver. Venha, vou levá-la para a parte do hospital onde abrigamos desencarnados necessitados de orientação.	- Accept this way of life. Come, I'll take you to the part of the hospital where we shelter disembodied people in need of guidance.

Pegou na minha mão e foi me puxando. Ao passar pelo corredor principal, vi na parede uma foto do doutor José Augusto, ele foi um dos fundadores do hospital e morrera há muito tempo.	He took my hand and was pulling me. As I passed through the main corridor, I saw on the wall a photo of Doctor José Augusto, he was one of the founders of the hospital and had died a long time ago.
- O retrato do doutor José Augusto! - exclamei. - Ele me ajudou. Via sempre essas fotos quando trabalhava aqui, por isso que, ao vê-lo, achei que o conhecia.	- The portrait of Doctor José Augusto! - I exclaimed. - He helped me. I always saw those pictures when I worked here, so when I saw him, I thought I knew him.
Aquela senhora me colocou no leito. Chorei por horas com dó de mim e com medo.	That lady put me on the bed. I cried for hours with pity for myself and fear.
Senti-me abraçada. Era o doutor José Augusto.	I felt embraced. It was Doctor José Augusto.
- Sônia - falou ele carinhosamente -, minha amiga, não chore mais! A vida continua.	- Sonia - he said affectionately -, my friend, don't cry anymore! Life goes on.
Adormeci tranqüila.	I fell asleep peacefully.
Acordei sentindo-me bem. Compreendi tudo. Minutos depois, o doutor José Augusto veio me visitar e perguntei para ele: - E agora?	I woke up feeling fine. I understood everything. Minutes later, Doctor José Augusto came to visit me and I asked him: - And now?

- Irá aprender a viver com esse corpo que agora reveste, o perispírito, para depois continuar sendo a boa enfermeira que sempre foi.	- You will learn to live with this body that you are now wearing, the perispirit, so that you can continue to be the good nurse you always were.
- Explique-me, por favor, o que aconteceu comigo pedi.	- Explain to me, please, what happened to me, I asked.
- Você, há oito meses e quinze dias, ao atravessar a avenida, foi atropelada e desencarnou. Foi trazida para cá e um dia fugiu.	- You, eight months and fifteen days ago, when crossing the avenue, were run over and disincarnated. She was brought here and one day she ran away.
- Parece que faz somente alguns dias que fui atropelada!	- It seems like it's only been a few days since I was run over!
- exclamei.	- I exclaimed.
- Porque ficou confusa e dormiu muito.	- Because she got confused and slept a lot.
- Foi por isso que ninguém em casa me viu. Coitados!	- That's why no one at home saw me. Poor people!
- Não poderiam vê-la. Você, Sônia, iludiu-se e não quis aceitar a situação. Via, em seu trabalho, muitas pessoas desencarnarem, mas não pensou que isso aconteceria com você.	- They couldn't see her. You, Sonia, were deluded and did not want to accept the situation. In your work, you saw many people pass away, but you didn't think that would happen to you.
- Como fui para minha casa? Como troquei de roupa? - quis saber curiosa.	- How did I get to my house? How did I change clothes? - I wanted to know curiously.

- Nós, desencarnados, locomovemo-nos com a força do pensamento, da vontade. Isso se chama volitação. Para fazer esse processo consciente necessitamos aprender.	- We, disembodied, move with the power of thought, of will. This is called volitation. To make this process conscious we need to learn.
Alguns o fazem sem saber, usam da vontade, como você fez. Quanto à troca de roupas, podemos plasmar vestimentas e objetos, também se faz conhecendo e depois de um aprendizado, ou como você, que usou a força mental, sem saber.	Some do it without knowing it, using their will, like you did. As for changing clothes, we can shape clothing and objects, it is also done knowing and after learning, or like you, who used mental strength, without knowing it.
-Vi, na U.T.I., duas pessoas morrerem. Um senhor foi levado por vultos escuros e uma senhora por uma luz - falei, olhando para o doutor José Augusto, esperando por uma explicação.	-I saw, in the ICU, two people die. A gentleman was taken by dark figures and a lady by a light - I said, looking at Doctor José Augusto, waiting for an explanation.
- A desencarnação não é igual para ninguém - ele me esclareceu gentilmente. -Aquele senhor infelizmente viveu fazendo maldades, e desencarnados que não o perdoaram, levaram seu espírito para regiões trevosas a fim de se vingarem dele. A senhora que viu com luz foi uma pessoa bondosa e amigos vieram buscá-la para levá-la a locais de agradável moradia. Há também desencarnes como o seu, em que o espírito permanece junto ao corpo	- Disincarnation is not the same for anyone - he clarified me gently. - That gentleman unfortunately lived doing evil, and disincarnates who did not forgive him, took his spirit to dark regions in order to take revenge on him. The lady she saw with light was a kind person and friends came to pick her up to take her to places of pleasant housing. There are also disincarnations like yours, in which the spirit remains next to the dead

morto, vendo de forma confusa arrumarem-no dentro do caixão e o velório.	body, confusedly seeing it arranged inside the coffin and the wake.
Você foi desligada duas horas antes do enterro. Outros, não querendo abandonar o envoltório carnal, são enterrados junto.	You were turned off two hours before the funeral. Others, unwilling to abandon their fleshly wrappings, are buried with them.
Admirei-me com as explicações coerentes que aquele bondoso doutor me dava.	I marveled at the coherent explanations that kind doctor gave me.
-Ainda bem que não me cremaram! - suspirei aliviada.	-I'm glad they didn't cremate me! - I sighed in relief.
- Meu marido quer ser cremado. O que acontece com espíritos que têm o corpo físico morto reduzido a cinzas pela cremação?	- My husband wants to be cremated. What happens to spirits whose dead physical body is reduced to ashes by cremation?
- Nos locais onde são cremados, trabalham equipes de socorristas que, independentemente de merecerem ou não, desligam esses espíritos da matéria morta. Quem fez por merecer um socorro é levado para casas de auxílio,- outros, que viveram imprudentemente ou sem fazer o bem, somente são desligados - alguns ficam a vagar e muitos retornam ao antigo lar.	- In the places where they are cremated, teams of rescuers work who, regardless of whether they deserve it or not, disconnect these spirits from dead matter. Those who deserved help are taken to aid houses, others, who lived imprudently or without doing good, are only disconnected - some remain wandering and many return to their old home.

- Existem então desencarnados, como o senhor se refere aos que morrem, bons e maus? Corri risco em ter saído daqui sem permissão? - indaguei-o.	- So there are disincarnates, how do you refer to those who die, good and bad? Did I risk having left here without permission? - I asked him.
- Há, no plano espiritual, espíritos bons, maus e os que têm a intenção de se melhorar só que não tiveram coragem o suficiente para se dedicarem ao bem. Você, Sônia, correu perigo, de desencarnados maus a pegarem e fazê-la escrava. Nós sabíamos onde você estava e um socorrista ia vê-la sempre, tínhamos notícias suas.	- There are, on the spiritual plane, good spirits, bad spirits and those who intend to improve themselves, but who didn't have enough courage to dedicate themselves to good. You, Sonia, were in danger of evil disembodied spirits taking you and making you their slave. We knew where you were and a rescuer came to see you every time we heard from you.
Agradeci-o pelo auxílio e pelas explicações. Dessa vez fui obediente, recuperei-me, compreendi que fizera minha partida do plano físico e como quem parte, chega, vim para o plano espiritual. Fui transferida para uma colônia, onde aprendi a viver desencarnada e a ser útil.	Thank you for your help and explanations. This time I was obedient, I recovered, I understood that I had made my departure from the physical plane and like someone who leaves, arrives, I came to the spiritual plane. I was transferred to a colony, where I learned to live disembodied and to be useful.
Tinha sempre notícias dos meus familiares, depois de anos, pude vê-los e estar com eles nos momentos importantes. E foi uma felicidade quando o doutor José Augusto me convidou para servir como enfermeira, ser socorrista no hospital em que trabalhei quando encarnada. E a vida fantasticamente continua!	I always had news of my relatives, after years I was able to see them and be with them in important moments. And it was a joy when Doctor José Augusto invited me to serve as a nurse, to be a rescuer at the hospital where I worked when I was incarnated. And life fantastically goes on!

Sonia Explicações de Antonio Carlos Iludir-se é fácil. Temos tendência a acreditar no que queremos. Assim, Sônia iludiu-se. Escutou, ao ser levada para a sala de emergência, que seu estado era grave, que morrera. Agarrou-se tanto ao corpo físico que socorristas que serviam no hospital tiveram dificuldades para desligá-la - seu socorro somente ocorreu duas horas antes do seu envoltório carnal ser enterrado. Deu para si mesma explicações para tudo o que estava lhe acontecendo de diferente. Ao ficar numa parte do hospital que não conhecia achou que era uma nova ala. Na sua casa terrena pensou que a família não falava com ela, por estarem bravos, por ter fugido etc. Normalmente poucas pessoas se preparam para esse fato natural que é a desencarnação. Infelizmente, sempre achamos que isso acontece com os outros e quando chega nossa vez, apegamo-nos a detalhes para crer que continuamos na matéria física. Se tivermos conhecimento, fazemos essa mudança com mais facilidade.	Sonia Explanations by Antonio Carlos Deceiving yourself is easy. We tend to believe what we want. So Sonia was deceived. She heard, as she was taken to the emergency room, that her condition was serious, that she had died. She clung so tightly to her physical body that rescuers serving at the hospital had difficulty detaching her—her rescue only occurred two hours before her fleshly sheath was buried. She gave herself explanations for everything that was happening differently to her. Being in a part of the hospital that she didn't know she thought it was a new wing. In her earthly home, she thought that her family did not speak to her, because they were angry, because she had run away, etc. Normally, few people prepare themselves for this natural fact that is disincarnation. Unfortunately, we always think that this happens to others and when our turn comes, we cling to details to believe that we are still in physical matter. If we have knowledge, we make this change more easily.

Embora necessitamos fazer jus para merecer o socorro. Não aceitar a desencarnação não depende do motivo que levou os órgãos do corpo físico a findarem suas funções. O desencarne de Sônia foi brusco. Talvez, se tivesse doente por meses, ter-se-ia preparado e aceitaria sem tantas dificuldades a mudança de plano. Mas, infelizmente, tenho visto doentes de anos também se iludirem. Não deveríamos ter pavor da morte, e sim entendê-la e designar esse fenômeno pelo nome certo: desencarnação, aceitando essa outra forma de viver com aceitação e compreensão, tudo fica mais fácil e agradável.	Although we need to do justice to deserve help. Not accepting disincarnation does not depend on the reason that led the organs of the physical body to end their functions. Sonia's disincarnation was abrupt. Perhaps, if she had been sick for months, she would have prepared herself and accepted the change of plan without so much difficulty. But, unfortunately, I have seen patients for years also deceive themselves. We shouldn't be terrified of death, but understand it and designate this phenomenon by the right name: disincarnation, accepting this other way of living with acceptance and understanding, everything becomes easier and more pleasant.
02 - Mala vazia	**02 - Empty suitcase**
Que coisa! Não sei o que está contecendo comigo. E esta dor está bem chata!"	My! I don't know what's happening to me. And this pain is really annoying!"
- resmunguei aborrecido.	- I muttered angrily.
Estava a caminho do banco e, no momento, parado no trânsito. Uma senhora que caminhava pela calçada me informou do ocorrido:	He was on his way to the bank and was currently stopped in traffic. A lady walking along the sidewalk informed me of the incident:

- Teve um acidente na esquina, nada grave, logo o trânsito vai ser liberado.	- There was an accident on the corner, nothing serious, soon the traffic will be released.
- Obrigado! - agradeci sorrindo.	- Thanks! - Thank you smiling.
E os pensamentos vieram novamente:	And the thoughts came again:
"Se eu tivesse tido mais paciência com duas companheiras e freqüentadoras do centro espírita em que tentava ser útil, elas não haviam brigado e se afastado da casa." As duas me fizeram perder a paciência - tentei me justificar. "Somente se perde o que se tem. E você, tem a virtude da paciência?" "Acho que deveria ter tentado apaziguá-las."	"If I had been more patient with two companions who frequent the spiritist center where I was trying to be of assistance, they would not have fought and walked away from the house." Both made me lose my temper - I tried to justify myself. "You only lose what you have. And you, do you have the virtue of patience?" "I guess I should have tried to appease them."
E o monólogo prosseguia; embora tentasse pensar em outras coisas, voltavam os pensamentos em que dialogava comigo mesmo. E assim foi durante todo o dia.	And the monologue went on; although he tried to think of other things, thoughts came back in which he was talking to himself. And so it went all day.
Lembrei-me das vezes em que fiquei nervoso no meu segundo lar: a casa espírita.	I remembered the times when I got nervous in my second home: the Spiritist Center.
Acho que não fui caridoso com Toninho. Também ele estava levando alimentos arrecadados para sua casa."	I don't think I was charitable with Toninho. He, too, was taking collected food to his home."

"Tentou ao menos saber o porquê de ele fazer isso? Será que não estava passando necessidades?"	"Did you at least try to find out why he was doing that? Could it be that he wasn't in need?"
"Aparentemente não tinha motivos, ele estava empregado" - justifiquei-me. Pensei também em alguns fatos desagradáveis que ocorreram em minha vida familiar. Ainda bem que foram poucos, e todos eles me pareceram sem importância.	"Apparently he had no reason, he was employed" - I justified myself. I also thought about some unpleasant facts that happened in my family life. Thankfully there were few, and they all seemed unimportant to me.
Estava sendo bom filho, esposo e pai, senti que eu mesmo não tinha queixas sobre mim nessa parte, com a família.	I was being a good son, husband and father, I felt that I myself had no complaints about myself in that part, with the family.
Assim como também não estava me cobrando as atitudes que tive com outras	Just as I was also not demanding the attitudes I had with otherpeople who lived with me at work and in society.
pessoas que conviviam comigo no trabalho e na sociedade.	I took a long breath. Traffic was released, I paid attention and headed to the bank.
Dei um longo suspiro. O trânsito foi liberado, prestei atenção e me dirigi ao banco.	

Enquanto esperava ser atendido, os pensamentos voltaram: "E se tivesse me dedicado mais à assistência social? Participado com mais atividades nas campanhas? Acho que não fiz visitas aos doentes que poderia. Não levei consolo aos pais que tiveram filhos desencarnados. Poderia ter feito mais, muito mais." O gerente me chamou:	While waiting to be attended to, the thoughts returned: "What if I had dedicated myself more to social assistance? Participated with more activities in the campaigns? I think I didn't visit the sick that I could. I didn't bring consolation to the parents who had disincarnated children. I could have done so more much more." The manager called me:
- Senhor Nelson, por favor!	- Mr Nelson, please!
"Chega! Que pensamentos persistentes! Se não fiz, vou fazer agora e pronto!" Aproximei-me do gerente e o cumprimentei.	"Enough! What lingering thoughts! If I didn't do it, I'll do it now and that's it!" I approached the manager and greeted him.
- Como está senhor Nelson?	- How are you Mr. Nelson?
- Com algumas dores na coluna; vou marcar uma consulta com meu médico -respondi.	- With some pain in the spine; I'll make an appointment with my doctor - I replied.
Resolvi o problema com o gerente, voltei ao escritório e à noite, em casa, depois do jantar, sentei-me no sofá para ler o jornal e novamente preocupei-me com os pensamentos:	I resolved the issue with the manager, returned to the office, and in the evening, at home, after dinner, I sat down on the sofa to read the newspaper and again worried about the thoughts:

"As malas, será que estão arrumadas?" - indaguei, pensando nelas.	"The bags, are they packed?" I asked, thinking about them.
Desde que me tornara espírita compreendera que a morte é somente uma mudança na forma de viver e tranqüilizei-me; antes tinha um medo terrível desse fato que é natural a todos nós. Então resolvi acumular obras boas que me acompanhariam nessa viagem em que faria só. Imaginei algumas malas e nelas, dia após dia, colocava mentalmente, algo que julgava ter feito de bom. Tomei um remédio para amenizar as dores e fui dormir.	Since becoming a spiritist, I understood that death is just a change in the way of living and I calmed down; Before, I was terribly afraid of this fact, which is natural to all of us. So I decided to accumulate good works that would accompany me on this journey that I would take alone. I imagined some suitcases and in them, day after day, I mentally put something that I thought I had done well. I took some medicine to ease the pain and went to sleep.
Acordei de madrugada com uma forte dor, não consegui nem falar. Devo ter gemido, pois, acordei minha esposa que acendeu a luz. Vi temor nos seus olhos. Ouvi-a falar ao telefone, chamando a ambulância e os filhos. Tenho dois que já estão casados.	I woke up at dawn with a strong pain, I couldn't even speak. I must have groaned, because I woke up my wife who turned on the light. I saw fear in her eyes. I heard her talking on the phone, calling for the ambulance and the children. I have two who are already married.
Ela pegou na minha mão, senti-me seguro. Outra dor forte, aguda, que me deu a impressão de que algo explodia em meu peito; fui apagando. Esse "apagando" quer dizer "sumindo". Ainda vi minha esposa passar as mãos sobre meu peito, ajeitar minha cabeça e me chamar:	She took my hand, I felt safe. Another strong, sharp pain that felt like something was exploding in my chest; I was erasing. That "erasing" means "disappearing". I still saw my wife pass her hands over my chest, adjust my head and call me:

- Nelson!	- Nelson!
Acordei. Dei uma olhada no local onde estava. Era um quarto estranho. Somente mexi os olhos. Estava num leito com lençóis brancos. Do lado esquerdo havia uma janela fechada, por onde entrava tênue claridade. Do lado direito, duas portas, uma mesinha de cabeceira e uma poltrona.	I woke up. I took a look at where I was. It was a strange room. I just moved my eyes. I was on a bed with white sheets. On the left side there was a closed window, through which faint light entered. On the right side, two doors, a bedside table and an armchair.
- Devo ter desencarnado! - exclamei baixinho.	- I must have disincarnated! - I exclaimed softly.
Estava bem, tranqüilo e me sentindo confortável. Sem saber o que fazer resolvi ficar quieto.	I was fine, calm and comfortable. Not knowing what to do, I decided to keep quiet.
"Se eu não tiver desencarnado e estiver em um hospital de encarnados, falando que morri, eles acharão que enlouqueci. É melhor esperar" - decidi. Não demorou muito, um senhor entrou no quarto. Olhei-o e achei que o conhecia.	"If I haven't disincarnated and I'm in a hospital for incarnates, saying I died, they'll think I've gone crazy. It's better to wait" - I decided. It didn't take long, a gentleman entered the room. I looked at him and thought I knew him.
- Bom dia, Nelson! Como está passando? - ele me cumprimentou sorrindo.	- Good morning Nelson! How are you doing? - he greeted me smiling.
- Bom dia! Estou bem! - respondi.	- Good morning! I am fine! - I replied.

- Está precisando de alguma coisa?	- Do you need something?
- Não, obrigado. O senhor é médico?	- No thanks. Are you a doctor?
- Não sou médico, e sim seu amigo - respondeu. Fiquei sem saber se perguntava onde estava e o que me acontecera. Ele, vendo-me encabulado, explicou:	"I'm not a doctor, I'm your friend," he replied. I didn't know whether to ask where I was and what had happened to me. He, seeing me embarrassed, explained:
-Você, Nelson, sofreu um infarto e está se recuperando. "Sem soro? Não vejo instrumentos hospitalares. Não devo estar encarnado!" - pensei.	-You, Nelson, suffered a heart attack and are recovering. "No serum? I don't see hospital instruments. I must not be incarnate!" - I thought.
Olhei novamente para ele. Veio na minha mente a lembrança dos amigos da casa espírita. Recordei-me da descrição dos médiuns videntes sobre os nossos orientadores desencarnados, lembrei-me com detalhes do que falavam de um deles, o que estava sempre ao meu lado, orientando-me. José, assim o chamávamos.	I looked back at him. The memory of friends from the Spiritist Center came to mind. I remembered the description of the clairvoyant mediums about our disincarnated guides, I remembered in detail what they said about one of them, the one who was always by my side, guiding me. Joseph, that's what we called him.
Enquanto me recordava desse fato, ele ficou quieto. Observei-o bem. "Parece com ele ou é o próprio José?" - indaguei-me. Resolvi perguntar:	As I recalled that fact, he was quiet. I watched him well. "Does it look like him or is it José himself?" - I asked myself. I decided to ask:

- O senhor é meu amigo porque trabalha no centro espírita que freqüento? Do lado espiritual? É o José?	- Are you my friend because you work at the spiritist center I frequent? On the spiritual side? Is it Jose?
- Sim, sou. Tenho imenso prazer em tê-lo aqui conosco.	- Yes, I am. I am delighted to have you here with us.
- O que aconteceu?	- What happened?
- Como já disse, você teve um infarto e os órgãos do seu corpo cessaram suas funções. Nós, os companheiros desencarnados, que por anos trabalhamos com você, pudemos desligá-lo da matéria morta e trazê-lo para cá. Está na ala de recuperação da colônia, situada no espaço espiritual da cidade onde viveu encarnado.	- As I said, you had a heart attack and the organs of your body ceased their functions. We, the disembodied companions, who worked with you for years, were able to disconnect you from dead matter and bring you here. You are in the colony's recovery wing, located in the spiritual space of the city where you lived incarnate.
Olhava-o atento, ele sorriu e perguntei em tom de indiferença - parecia que o assunto era corriqueiro, como se indagasse: "Você leu esse livro?".	I looked at him attentively, he smiled and I asked in a tone of indifference - it seemed that the subject was commonplace, as if asking: "Have you read this book?"
- E meus familiares?	- What about my family members?
- Comportaram-se e agiram muito bem, demonstrando os conhecimentos adquiridos.	- They behaved and acted very well, demonstrating the acquired knowledge.
Sendo espíritas, deram exemplos de como se deve agir nesses momentos ainda tão difíceis para os terráqueos.	Being spiritists, they gave examples of how to act in these moments that are still so difficult for earthlings.

Você recebeu muitas orações dos companheiros e teve um velório e um enterro tranqüilos, dignos de um aprendiz do Evangelho.	You received many prayers from your companions and had a peaceful wake and burial, worthy of an apprentice of the Gospel.
Fiquei quieto. Depois de dois longos minutos, esse senhor, percebendo que eu desejava ficar sozinho, sorriu e se despediu.	I was quiet. After two long minutes, this gentleman, realizing that I wanted to be left alone, smiled and took his leave.
- Nelson, vou deixá-lo a sós um pouquinho. Volto logo. Acenei com a cabeça concordando, e ao ficar sozinho, fiquei a pensar:	- Nelson, I'll leave you alone for a bit. Be right back. I nodded in agreement, and when I was alone, I was thinking:
"Ontem não estava me sentindo bem. Tive aqueles pensamentos estranhos.	"Yesterday I wasn't feeling well. I had these strange thoughts.
Não, acho que não eram estranhos, eram reais. Deixei de fazer muitas coisas, e outras fiz de forma errada. E a morte me surpreendeu...".	No, I don't think they were strangers, they were real. I stopped doing many things, and others I did wrong. And death surprised me...".
Comecei a ficar inquieto, a suar, senti minhas mãos geladas.	I started to get restless, to sweat, my hands felt cold.
"Não fiz o que deveria ter feito! Não julgava que isso ia ser cobrado."	"I didn't do what I should have done! I didn't think I was going to be charged for that."

Passei a respirar com dificuldade e senti uma dorzinha no peito.	I began to breathe with difficulty and felt a little pain in my chest.
Senti um pavor que me paralisou no leito, devo ter arregalado os olhos. Falei alto, repetindo a indagação:	I felt a terror that paralyzed me in bed, I must have widened my eyes. I spoke aloud, repeating the question:
- E agora?	- And now?
- Nelson, por favor! - disse José, entrando no quarto novamente. - Calma!	- Nelson, please! - said José, entering the room again. - Calm!
E estendendo as mãos sobre mim, deu-me um passe. Fui me tranqüilizando.	And extending his hands over me, he gave me a pass. I calmed down.
- O que lhe aconteceu? Você estava tão bem! - ele indagou.	- What happened to you? You were so good! - he asked.
- Sou infeliz! Deixei de fazer muitas coisas - queixei-me.	- I'm unhappy! I stopped doing many things - I complained.
- Não me dediquei como deveria à assistência social, não apaziguei as discórdias, não fiz...	- I didn't dedicate myself as I should have to social assistance, I didn't appease discord, I didn't...
- Pare! - ordenou-me José. - Não se recrimine assim! Você vai agora me dizer o que fez de bom para a casa espírita.	- Stop! - Joseph ordered me. - Don't blame yourself like that! You are now going to tell me what good you did for the Spiritist Center.
- Eu? O que fiz?	- I? What did I do?

- Sim, você! Que tal lembrar-se dos passes que aplicou, das entrevistas em que aconselhou e consolou a muitos, das orientações que deu a desencarnados necessitados de ajuda por meio dos trabalhos de desobsessão, dos livros espíritas que emprestou, doou e...	- Yes, you! How about remembering the passes you applied, the interviews in which you advised and consoled many, the guidelines you gave to disincarnates in need of help through the work of disobsession, the spiritist books you lent, donated and...
Foi falando dos pequenos atos que fiz, e fui melhorando. José parou de falar, indaguei-o aflito:	It was talking about the small acts I did, and I got better. José stopped talking, I asked him in distress:
- E agora? O que faço?	- And now? What do I do?
- Primeiro, descanse para se recuperar; depois aprenderá a viver sem o envoltório físico e a ser útil à colônia que o abriga.	- First, rest to recover; then he will learn to live without the physical envelope and to be useful to the colony that shelters him.
- O senhor falando assim, parece fácil - expressei-me.	- You speaking like that, it seems easy - I expressed myself.
- É, de fato é fácil. Lembre-se, Nelson, de que a vida continua sem saltos e sem complicações, por isso não a complique. Não se deixe abater por pensamentos negativos como esses que teve. Pense no presente, é no momento atual que devemos fazer o bem para sermos bons um dia. Envergonhei-me do vexame que dei, José sorriu compreendendo.	- Yeah, it's actually easy. Remember, Nelson, that life goes on without leaps and bounds, so don't complicate it. Don't let yourself be put down by negative thoughts like the ones you've had. Think about the present, it is in the present moment that we must do good to be good one day. I was ashamed of the embarrassment I had caused, José smiled in understanding.

- Nelson, todos nós sabemos que os órgãos do corpo físico um dia cessam suas funções. Mas, quando ocorre conosco, é um acontecimento especial, porque esse momento é nosso. E nós é que passamos. Agora, durma para descansar, ficarei aqui até que adormeça.	- Nelson, we all know that the organs of the physical body one day cease their functions. But when it happens to us, it's a special event, because that moment is ours. And we passed. Now sleep to rest, I'll stay here until you fall asleep.
Quando acordei vim a saber que trinta dias já haviam se passado da minha mudança de plano. Cobrei de mim mesmo o que deixara de fazer quando encarnado, amargurei-me, entristeci-me, sentindo-me um pouco fracassado. Quem pode, tem obrigação de fazer. E sofri, julguei a mim mesmo. Mas compreendi que não basta se lamentar e me esforcei para melhorar. Se não realizei mais coisas, agora estava tendo a oportunidade de realizar. Fiz uma viagem em que mudei de plano, e somente o que me acompanhou foram as minhas obras! Voltei com a bagagem quase cheia, aproveitei encarnado muitas das oportunidades que tive. Aprendi, erradiquei alguns vícios, adquiri virtudes, mas me incomodava o espacinho que deixei vazio. Resolvi reagir. Levantei-me e imaginei as malas que quando encarnado mentalizei, aquelas em que fui colocando meus atos.	When I woke up I found out that thirty days had passed since my change of plan. I covered from myself what I had stopped doing when incarnated, I got bitter, I got sad, feeling a bit of a failure. Those who can, have an obligation to do so. And I suffered, I judged myself. But I understood that it is not enough to complain and I made an effort to improve. If I didn't accomplish more things, now I was having the opportunity to accomplish. I took a trip where I changed plans, and the only thing that accompanied me were my works! I came back with almost full luggage, I took advantage of many of the opportunities I had incarnated. I learned, eradicated some vices, acquired virtues, but the little space I left empty bothered me. I decided to react. I got up and imagined the suitcases that I envisioned when incarnated, the ones in which I kept putting my actions.

Abri o armário do quarto e também a primeira mala. Continuei a imaginar, ia pegar meu aprendizado para colocar dentro da gaveta. Parei. Compreendi que não se guardam conhecimentos adquiridos em locais. Eles estavam dentro de mim.	I opened the bedroom closet and also the first suitcase. I continued to imagine, I was going to get my learning to put inside the drawer. I stopped. I understood that knowledge acquired in places is not kept. They were inside me.
Retornara à pátria espiritual. E voltara sabendo como era, o que encontraria. Eu estava num lugar de maravilhas e com amigos. Ajoelhei-me e agradeci a Deus; lágrimas rolaram pelo meu rosto. Senti-me agradecido e dei graças. Fiquei mais cinco dias no hospital, depois fui hospedado numa casa com amigos.	Returned to the spiritual homeland. And she came back knowing what it was like, what she would find. I was in a place of wonders and with friends. I knelt down and thanked God; tears rolled down my face. I felt grateful and gave thanks. I stayed five more days in the hospital, then I was hosted at a house with friends.
Encantei-me com as belezas da colônia. Lera em livros espíritas descrições das cidades espirituais, mas vê-las pessoalmente é uma felicidade indescritível. O tempo passou, de aprendiz tornei-me servo útil, um morador pelos muitos serviços prestados. Pude saber e estar sempre com meus familiares, e assim amenizar minha saudade.	I fell in love with the beauties of the colony. I had read descriptions of spiritual cities in spiritist books, but seeing them in person is an indescribable happiness. Time passed, from an apprentice I became a useful servant, a resident for the many services rendered. I was able to know and always be with my family, and thus alleviate my longing.
Hoje, acho engraçado ao recordar aqueles momentos em que receei, sem razão, estar desencarnado.	Today, I find it amusing to remember those moments when I feared, without reason, that I was disembodied.

Sofri muito naqueles minutos. Mesmo com conhecimento não me isentei de ficar inseguro, de sentir medo. Ainda bem que aquela agonia passou rápido.	I suffered a lot in those minutes. Even with knowledge, I did not exempt myself from being insecure, from feeling afraid. Thankfully, that agony passed quickly.
Hoje estou muito feliz, tentando não deixar mais nenhuma obra que possa ser feita, sem fazer. E, penso nas malas, não quero deixar nenhuma vazia, porque sei que mudarei de plano novamente. Um dia, reencarnarei novamente. E quero ter uma boa bagagem, com boas obras, pois elas são tesouros conquistados.	Today I am very happy, trying not to leave any work that can be done, without doing. And, I think about the bags, I don't want to leave any empty, because I know I'll change plans again. One day, I will be reincarnated again. And I want to have a good baggage, with good works, because they are conquered treasures.
Anseio servir sempre para ajudar a melhorar a Terra - o planeta que temos por graça para morar, pois tornando-o melhor, teremos um lar de bem-aventuranças.	I always want to serve to help improve the Earth - the planet we have by grace to live in, because by making it better, we will have a home of bliss.
Nelson	Nelson
Explicações de Antonio Carlos A história da vida de Nelson é um exemplo. Foi um servo útil, tanto que mereceu um socorro imediato e foi levado para uma colônia. Infelizmente são raras as pessoas que ao desencarnarem não se sintam como ele, que poderia ter feito mais a si e ao próximo, julgando-se devedoras,	Explanations by Antonio Carlos Nelson's life story is an example. He was a useful servant, so much so that he deserved immediate relief and was taken to a colony. Unfortunately, there are few people who, when they disincarnate, do not feel like him, that they could have done more to themselves and others, judging themselves to be indebted,

porque oportunidades de praticar o bem, fazê-lo a outros e a si mesmo todos temos, quando encarnados. Tranqüila é a desencarnação dos que agem como Nelson; felizes e bem-aventurados os que realmente retornam à pátria espiritual, tendo no plano físico feito tudo o que podiam.	because we all have opportunities to do good, to do others and ourselves, when incarnated. Calm is the disincarnation of those who act like Nelson; Happy and blessed are those who really return to the spiritual homeland, having done everything they could on the physical plane.
03 - A Artista	**03 - The Artist**
Sentia-me muito doente. Sabia que a doença que padecia era incurável, estava sofrendo muito e o tratamento também era dolorido.	I felt very sick. He knew that the disease I was suffering from was incurable, I was suffering a lot and the treatment was also painful.
Pedi muitas vezes ao médico, que conhecia desde criança, para interromper o tratamento.	I asked the doctor, whom I had known since I was a child, many times to stop the treatment.
- Esses remédios me fazem mais mal do que bem! Exclamei.	- These meds do me more harm than good! I exclaimed.
Ele explicou por minutos que eu estava errada e que, embora doloroso, era o que a medicina oferecia etc.	He explained for minutes that I was wrong and that, although painful, it was what medicine offered, etc.
- Meu querido doutor deve ter pensado melhor e ter feito o que eu queria. Só que não está mais me visitando! falei suspirando.	- My dear doctor must have thought better of it and done what I wanted. Only he's not visiting me anymore! I said sighing.

Meu mordomo, secretário, nem sei mais o que ele era para mim, porque fazia de tudo em casa, entrou na sala em que eu estava. Talvez, pensando melhor, a definição que poderia lhe dar, era de apaixonado-amigo.	My butler, secretary, I don't even know what he was to me anymore, because he did everything at home, entered the room where I was. Perhaps, thinking better, the definition I could give him, was lover-friend.
Silencioso e triste abriu a cortina de uma das janelas. Nada falou. Estavam ele e uma das empregadas que ficou comigo, obedecendo-me. Eu não queria conversar.	Silent and sad, he opened the curtain on one of the windows. Nothing spoke. There were he and one of the maids who stayed with me, obeying me. I didn't want to talk.
Primeiro, por não gostar mais de falar; não tinha assunto a não ser de doença e isso me cansava. Segundo, porque depois que meu filhinho faleceu, desinteressei-me de tudo.	First, because I no longer like to talk; there was nothing to talk about except illness and that tired me. Second, because after my little son died, I lost interest in everything.
Tinha bastante dinheiro e o mordomo, administrava-o bem.	He had plenty of money and the butler managed it well.
Fechamos a casa com nós dentro, isso para que jornalistas ávidos por notícias não conseguissem alguma foto minha doente. Já não parecia mais a jovem que fora.	We closed the house with us inside, so that journalists eager for news would not get a sick picture of me. I no longer looked like the young woman I had been.
E ele, meu mordomo, não me dava motivos para recriminá-lo. Abriu a cortina da janela que dava para os fundos da casa.	And he, my butler, gave me no reason to reproach him. He opened the curtain on the window that faced the back of the house.

- Como agora não gosto de jornalistas! - expressei-me baixinho. Ele me olhou, ou talvez para a poltrona em que eu estava. Aproximou-se devagarzinho e arrumou a manta que estava sobre a poltrona, cobrindo-me. Olhei-o agradecida. Sabia que ele me amava e foi somente por esse amor verdadeiro que ficou comigo. Era meu empregado há anos. Um dos meus namorados insinuou que ele era apaixonado por mim. Ri naquele momento. Depois da tragédia, fiquei doente e ele ficou ao meu lado, compreendi que esse homem me amava, mas era tarde demais. Pensei nos repórteres e jornalistas, agora me escondia deles. Antes não fora assim, gostava de ser fotografada, exibia-me diante das câmeras. Fazia de tudo para ser entrevistada e sair em jornais e revistas. Mas o tempo passou e eu mudei. "Pense na sua vida e preste atenção nas mudanças que houve!"	- How I don't like journalists now! - I expressed myself quietly. He looked at me, or maybe at the chair I was in. He approached slowly and arranged the blanket that was on the armchair, covering me. I looked at him gratefully. I knew he loved me and it was only because of that true love that he stayed with me. He was my employee for years. One of my boyfriends hinted that he was in love with me. I laughed at that moment. After the tragedy, I got sick and he stayed by my side, I understood that this man loved me, but it was too late. I thought of the reporters and journalists, now I hid from them. It wasn't like that before, I liked to be photographed, I showed off in front of the cameras. I did everything to be interviewed and appear in newspapers and magazines. But time passed and I changed. "Think about your life and pay attention to the changes that have taken place!"

Escutei alguém me falar, mas como não vi ninguém, achei que eram pensamentos meus. Às vezes sentia que escutava meu filhinho, achava que era por sentir muito sua falta.	I heard someone talking to me, but since I didn't see anyone, I thought they were my thoughts. Sometimes I felt that I was listening to my little son, I thought it was because I missed him so much.
Cochilei e acordei na minha enorme cama.	I dozed off and woke up in my huge bed.
- Estou muito sozinha! Nenhuma visita! - falei resmungando.	- I'm so alone! No visit! - I said grumbling.
Proibira as visitas e quando alguém vinha me ver, não as recebia. E, ultimamente, até o médico da família não vinha mais. Nem meu irmão, ele se zangara por não querer ir para o hospital. Estava tendo o sossego que desejava, mas me sentia sozinha.	I had forbidden visits and when someone came to see me, they didn't receive them. And lately, even the family doctor didn't come. Neither did my brother, he got angry because he didn't want to go to the hospital. I was getting the peace I wanted, but I felt alone.
Nos tempos de glória, aparentemente fui feliz. Fama, sucesso e com isso, dinheiro. Fora os maridos, amantes e muitas badalações. De uma relação mais séria, nasceu meu filho. Amei-o muito. Com a separação, ele ficou comigo e nos tornamos grandes companheiros, unidos por uma relação maravilhosa que somente existe entre mãe e filho. Estava com ele sempre que possível.	In the glory days, apparently I was happy. Fame, success and with it, money. Apart from husbands, lovers and lots of hype. From a more serious relationship, my son was born. I loved him very much. With the separation, he stayed with me and we became great companions, united by a wonderful relationship that only exists between mother and son. I was with him whenever possible.

Até recusei alguns trabalhos para ficar juntinho dele. Meu filho crescia forte, bonito e muito inteligente.	I even turned down some jobs to be close to him. My son grew up strong, handsome and very intelligent.
Viajava a trabalho sempre. O mordomo e as empregadas ficavam com meu filhinho, que adoravelmente, cativava a todos, sendo em casa um reizinho muito amado.	Traveled for work all the time. The butler and the maids stayed with my little son, who adoringly captivated everyone, being a much loved little king at home.
Meu filho nunca saía sozinho, levavam-no e buscavam-no na escola. Um dia em que eu estava viajando, tendo um dos professores do seu colégio falecido, as crianças foram dispensadas mais cedo e ele voltou para casa de carona. O portão da frente de nossa casa era todo de grade com pontas. Meu filho em vez de tocar a campainha, resolveu, sabe-se lá por que, pulá-lo. Caiu e ficou ferido por uma ponta no pescoço. Pessoas que passavam pela rua viram, gritaram, meus empregados acudiram. O mordomo aflito levou-o para o hospital, onde morreu de hemorragia.	My son never went out alone, they took him and picked him up from school. One day when I was travelling, one of his high school teachers had passed away, the children were dismissed early and he hitchhiked home. The front gate of our house was all spiked grating. My son, instead of ringing the bell, decided, who knows why, to skip it. He fell and was injured by a spike in the neck. People passing by on the street saw it, shouted, my employees came to my aid. The distraught butler took him to the hospital, where he died of hemorrhaging.
Sofri tanto, não queria acreditar. Quis, com sinceridade, ser enterrada com ele. Fiquei depressiva e adoeci.	I suffered so much, I didn't want to believe it. I sincerely wanted to be buried with him. I got depressed and got sick.
Fizeram o que eu pedi, não conversavam comigo e não recebiam visitas. Mas não estava satisfeita.	They did what I asked, didn't talk to me and didn't receive visitors. But she wasn't satisfied.

A solidão me deixava mais triste e a doença me fazia delirar. Ora escutava alguém que me dava a impressão de ser meu menino a me falar para analisar a situação, ora sentia pessoas orarem por mim. Ao sentir isso, achava que eram fãs querendo que me curasse. Mas às vezes, sentia ou escutava pessoas chorarem achando que haviam me perdido. Eram sensações estranhas que me deixavam confusa; desejava que passasse logo, mas não passava. Por tempos vivi nessa agonia e tristeza, sem conseguir definir se foram meses ou anos. Um dia, o mordomo entrou no quarto, então resolvi sair do meu mutismo. - Você tem sido um leal amigo! Pode falar, vamos conversar. Ele não respondeu. Estranhei e repeti: - Sente-se aqui perto de mim. Vamos conversar! Ele deu uma olhada pelo quarto e saiu. "Será que o ofendi? Certamente o fiz, mas não foi por querer" - pensei. Conquistara, usando de minha beleza	Loneliness made me sadder and the disease made me delirious. Sometimes I listened to someone who gave me the impression of being my boy talking to me to analyze the situation, sometimes I felt people praying for me. When I felt that, I thought it was fans wanting me to heal me. But sometimes, I felt or heard people cry thinking they had lost me. They were strange sensations that left me confused; I wanted it to go away soon, but it didn't. For a while I lived in this agony and sadness, unable to define whether it was months or years. One day, the butler entered the room, so I decided to get out of my silence. - You have been a loyal friend! You can talk, let's talk. He did not answer. Strange and repeat: - Sit here next to me. Let's talk! He took one look around the room and left. "Did I offend him? I certainly did, but it wasn't on purpose" - I thought. Using my beauty,

muitos homens, mas não o seduzi, nunca tive a pretensão de ter um caso com um empregado.	I had conquered many men, but I didn't seduce him, I never intended to have an affair with an employee.
- Já viu como é o corpo dele e como é o seu? - a voz que ouvia de vez em quando me falou.	- Have you seen how his body is and how is yours? - the voice I heard from time to time spoke to me.
- vou telefonar para meu médico ou para meu irmão! Não consegui tirar o fone do gancho. Toquei a sineta que fora colocada na minha mesinha de cabeceira desde que ficara doente. Nada.	- I'll call my doctor or my brother! I couldn't get the phone off the hook. I rang the bell that had been placed on my bedside table since I got sick. Anything.
Depois de um tempo, o mordomo entrou no quarto. Olhou tudo, passou a mão pela cômoda, pegou um porta retrato com fotos minhas, olhou-as com carinho e disse baixinho:	After a while, the butler entered the room. He looked at everything, ran his hand over the dresser, picked up a frame with pictures of me, looked at them fondly and said softly:
- Perdoe-me! Não pude impedir que seu irmão, seu herdeiro, vendesse tudo! Amanhã virá o caminhão para retirar alguns móveis que serão leiloados. Logo, os novos proprietários estarão aqui e modificarão tudo. Irei embora! Esta casa deveria ser um santuário e não deveria ser modificada.	- Forgive me! I couldn't stop your brother, your heir, from selling everything! Tomorrow the truck will come to remove some furniture that will be auctioned. Soon the new owners will be here and change everything. I will go! This house was to be a sanctuary and not to be modified.

"Como?!" - gritei. - "O que está falando? Meu irmão vendeu tudo? Como pôde se eu ainda não morri?"	"how?!" - I shouted. - "What are you talking about? My brother sold everything? How could he if I haven't died yet?"
- Veja a diferença! - escutei a voz.	- See the difference! - I heard the voice.
Olhei para ele examinando-o e depois para mim. Estávamos muito diferentes. Ele sadio e eu doente. Mas a voz insistiu. Analise-o novamente. O mordomo chorava sentido. Então percebi que seu corpo era grosseiro e o meu leve e diferente.	I looked at him scrutinizingly and then at me. We were very different. He is healthy and I am sick. But the voice insisted. Review it again. The butler wept. Then I realized that his body was coarse and mine was light and different.
Pedi para ele ficar no quarto comigo, mas ele saiu.	I asked him to stay in the room with me, but he left.
Escutei barulho. Abriram o quarto, meu irmão e o mordomo entraram, meu mano deu ordem:	I heard noise. The room was opened, my brother and the butler entered, my brother gave the order:
-Você, por favor, pegue tudo o que era de uso pessoal e os retratos, coloque-os nestas caixas, vou levá-las comigo, depois resolvo o que farei.	-You, please, take everything that was of personal use and the portraits, put them in these boxes, I'll take them with me, then I'll decide what to do.
- Ela nos fará falta! - falou o mordomo.	- We'll miss her! - said the butler.
- Já faz! Entenda que não posso mais deixar esta casa sem moradores, e não pretendo residir aqui.	- It already does! Understand that I can no longer leave this house uninhabited, and I do not intend to reside here.

- Compreendo! - expressou o mordomo triste. "Por que faz isso?" - gritei. Meu irmão suspirou e disse como se falasse a si mesmo.	- I understand! - expressed the sad butler. "Why do you do that?" - I shouted. My brother sighed and said as if talking to himself.
- Minha irmãzinha morreu! Uma artista como ela, não deveria nunca morrer! Tem pessoas que vieram à Terra para serem eternas.	- My little sister died! An artist like her should never die! There are people who came to Earth to be eternal.
Abri a boca de espanto. "Eu, morri?!"	I opened my mouth in amazement. "I died?!"
Deviam estar enganados. Estava ali, doente, mas viva. Olhei-os, estavam sérios, expressões sofridas e não iam brincar com esse assunto sério: a morte. Tremi de medo. E novamente a voz:	They must have been wrong. I was there, sick but alive. I looked at them, they were serious, suffering expressions and they weren't going to play with that serious subject: death. I trembled with fear. And again the voice:
- Calma! Você nunca pensou nas coisas boas que fez? Não estava com vontade, mas me lembrei. Pratiquei muitas caridades, tinha muito dinheiro. Nunca maltratei ninguém e ajudava sempre que podia, todos a minha volta.	- Calm! Have you never thought of the good things you've done? I didn't feel like it, but I remembered. I practiced many charities, I had a lot of money. I never mistreated anyone and helped whenever I could, everyone around me.
- O que mais quer nesse momento? - a voz me perguntou. -Ver meu filhinho! - respondi em tom de súplica.	- What else do you want right now? - the voice asked me. - See my little boy! - I replied in a pleading tone.

- Não terá medo? -Não! Senti alguém pegar na minha mão. Olhei-a e vi uma mãozinha. Deliciei-me com o contato e com o carinho. E junto da mãozinha foi se materializando a figura do meu filho. - Filhinho do meu coração! Você veio me ver! Sinto tanto sua falta! - Mamãe, tive meu corpo físico morto e continuei vivo em espírito. Tenho lhe pedido para observar nossos empregados, os dois que ficaram nesta casa. - Meu irmão quer vendê-la! - expressei-me sentida. Nisso o mordomo voltou com as caixas. Abriu a cômoda, foi pegando alguns objetos e colocando-os dentro. - Ele é nosso amigo querido! - disse meu filho. Observe-o, mamãe, ele é diferente de nós. Nós dois morremos, ele não! O mordomo chorava, e eu também.	- Aren't you afraid? -No! I felt someone take my hand. I looked at her and saw a little hand. I delighted in the contact and affection. And next to the little hand, the figure of my son materialized. - Son of my heart! You came to see me! I miss you! - Mom, I had my physical body dead and I continued to live in spirit. I've been asking you to observe our servants, the two who stayed in this house. - My brother wants to sell it! - I expressed my feelings. At that the butler returned with the boxes. He opened the dresser, picked up some objects and put them inside. - He is our dear friend! - said my son. Watch him, Mama, he's different from us. We both die, not him! The butler was crying, and so was I.

- E agora meu filho? Que faço? - indaguei com ansiedade e medo. - Venha comigo! Aqui é local de moradia para quem ainda tem o corpo carnal, nós que o deixamos, temos outros locais para viver. Abraçamo-nos, confiei e fui com ele, que volitou comigo. Fui abrigada numa colônia e internada num hospital. Minha adaptação foi longa. Sentia-me doente, tive de receber muita ajuda para me sentir novamente sadia. Quando melhorei, senti falta das atividades artísticas, de ser admirada pelos fãs. Mas, acostumei-me, principalmente tendo ao meu lado meu filhinho. E a vida continuou muito diferente para mim. Era acostumada ao luxo e a ser servida, ali tudo era lindo, mas simples, e tive de aprender a servir. Ao desencarnar, meu espírito foi desligado da matéria e meu corpo enterrado com pompas. Continuei em casa, sem compreender o que me acontecera. Fiquei muito tempo confusa. Meu filho ia sempre me visitar, tentando	- And now my son? What I do? - I asked with anxiety and fear. - Come with me! Here is a place of residence for those who still have a fleshly body, we who have left it, have other places to live. We embraced, I trusted and went with him, he returned with me. I was sheltered in a colony and admitted to a hospital. My adaptation was long. I felt sick, I had to get a lot of help to feel healthy again. When I got better, I missed artistic activities, being admired by fans. But I got used to it, especially with my little son by my side. And life went on very differently for me. I was used to luxury and being served, everything there was beautiful but simple, and I had to learn to serve. When disincarnating, my spirit was disconnected from matter and my body was buried with pomp. I stayed at home, not understanding what had happened to me. I was confused for a long time. My son was always visiting me, trying

me explicar que meu corpo físico morrera; era dele a voz que ocasionalmente eu escutava.	to explain to me that my physical body had died; it was his voice that I occasionally heard.
E o mordomo, amigo fiel, de fato me amou, dedicou-se a mim com fidelidade. Ficou o quanto pôde em minha casa, tomando conta de tudo. Fãs compadeceram-se comigo na tragédia que me abalou, com o acidente em que meu filho desencarnara e com a minha doença. Meu desencarne foi sentido. Muitos oraram por mim, outros choraram. Mas tudo passou. Aos poucos foram me esquecendo, alguns ainda se lembram do meu trabalho, labutei muito para conseguir ser conhecida e admirada.	And the butler, a faithful friend, truly loved me, devoted himself faithfully to me. He stayed as long as he could at my house, taking care of everything. Fans sympathized with me in the tragedy that shook me, with the accident in which my son disincarnated and with my illness. My disincarnation was felt. Many prayed for me, others wept. But it all passed. Gradually they forgot me, some still remember my work, I worked hard to be known and admired.
Sofri como uma pessoa comum. E somente compreendi e indaguei: "O que faço agora que morri?", tempos depois, quando tive consciência desse fato. Foi uma sensação muito estranha, senti um vazio, como se passasse por uma porta, e essa se fechasse e não saberia o que encontraria pela frente. Ainda bem que Deus é misericordioso e permitiu que encontrasse meu filhinho. Tenho planos de aprender para ser útil aqui na espiritualidade.	I suffered like an ordinary person. And I only understood and asked: "What do I do now that I'm dead?", some time later, when I became aware of that fact. It was a very strange sensation, I felt an emptiness, as if I were going through a door, and that door closed and I wouldn't know what I would find ahead. I'm glad that God is merciful and allowed me to find my little son. I have plans to learn to be useful here in spirituality.

Desejo trabalhar auxiliando os que sofrem. Quero esquecer o passado, mas, às vezes, sou reconhecida aqui no plano espiritual.	I want to work helping those who suffer. I want to forget the past, but sometimes I am recognized here on the spiritual plane.
- Você não foi artista?	- Weren't you an artist?
- Sim, respondo.	- Yes, I answer.
Depois de observada e de alguns comentários, retornamos às atividades. Sei que esses fatos serão cada vez mais raros, porque tudo muda, passa, e conosco permanece o que de fato somos.	After observation and some comments, we returned to activities. I know that these facts will be rarer and rarer, because everything changes, passes, and what we really are remains with us.
Explicações de Antônio Carlos Essa convidada não quis se identificar. Porque nomes são para sermos identificados por uma encarnação. Podemos nos tornar conhecidos por muitos motivos, por sermos talentosos ou por um trabalho sério, seja esse nas artes, na ciência, na religião etc. Já tivemos muitos nomes, e com certeza, teremos outros mais. E todos nós nos defrontamos com a morte do corpo físico, famosos ou não. E essa foi a história dela. Muitos indagam o que acontece com pessoas conhecidas que têm muitos fãs. A desencarnação para elas não é	Explanations by Antônio Carlos This guest declined to be identified. Because names are to be identified by an incarnation. We can become known for many reasons, for being talented or for serious work, be it in the arts, science, religion, etc. We already had many names, and we will certainly have more. And we all face the death of the physical body, famous or not. And that was her story. Many wonder what happens to well-known people who have many fans. Disincarnation for them is

diferente. O corpo carnal morre. E o socorro logo em seguida é para aqueles que fizeram jus. Assim como se comenta entre os encarnados a mudança de plano de pessoas famosas, na espiritualidade também se ouvem comentários quando isso acontece.	no different. The fleshly body dies. And the relief soon after is for those who have done justice. Just as famous people change plans among incarnates, in spirituality, comments are also heard when this happens.
Dizem os desencarnados maldosos e cheios de inveja: "Teve de tudo e do melhor: homens ou mulheres, carros, viagens, comeu muito bem, fez tudo o que queria. E agora?	The disincarnates who are evil and full of envy say: "He had everything and the best: men or women, cars, trips, he ate very well, he did everything he wanted. And now?
Morreu! Se pudermos a traremos para cá e sentirá então o que é viver sem nada!	He died! If we can, we'll bring you here and you'll feel what it's like to live with nothing!
Vai ter de sofrer! Etc." Entre os bons se escuta:	You will have to suffer! Etc." Among the good ones one hears:
'Admirava seu trabalho! Como foi esforçada! Como trabalhou para chegar aonde chegou! Praticou muitas caridades. Era bom filho ou boa filha, e era ótimo pai ou ótima mãe! Etc. Que Deus a abençoe e que ela possa compreender sua mudança de plano, aceitar seu desencarne e ser socorrida.' Quase sempre lamentos e choros de fãs as incomodam, mas as orações de carinho fazem uma barreira em que desencarnados trevosos não	'I admired your work! How hard it was! How he worked to get where he is! She practiced many charities. He was a good son or a good daughter, and he was a great father or a great mother! Etc. May God bless her and may she be able to understand her change of plan, accept her death and be helped.' Almost always, laments and cries from fans bother them, but the prayers of affection create a barrier that dark disembodied people

conseguem se aproximar. E para onde vão depois, se é para o umbral ou para uma colônia, dependerá somente delas. Ser conhecida foi resultado de um trabalho e o foi por uma ocasião, mas são os nossos atos que nos acompanham e nos farão ficarmos bem ou não.	cannot approach. And where they go next, whether it's to the threshold or to a colony, will depend only on them. Being known was the result of work and it was for one occasion, but it is our actions that accompany us and will make us look good or not.
04 - Em Coma	**04 - In a Coma**
Estava sentado na minha poltrona preferida, sentia muito cansaço e não conseguia concentrar-me para ler o jornal. Não passara o dia bem, tivera muitas preocupações e aborrecimentos.	I was sitting in my favorite armchair, I was very tired and I couldn't concentrate to read the newspaper. I hadn't had a good day, I'd had a lot of worries and annoyances.
De repente, senti uma dor forte na cabeça, quis gritar e não consegui. Vi um túnel, passei rápido por ele e fui ao encontro de uma luz clara e brilhante. Senti-me amparado por uma pessoa.	Suddenly, I felt a strong pain in my head, I wanted to scream and I couldn't. I saw a tunnel, I went quickly through it and I found a bright and clear light. I felt supported by a person.
- Ainda não é hora, espere!	- It's not time yet, wait!
Confuso, parei; não consegui ver nitidamente a pessoa que me segurou pelo braço e que falou comigo de modo carinhoso.	Confused, I stopped; I couldn't clearly see the person who took me by the arm and who spoke to me in an affectionate way.

Olhei para baixo, estava na sala de minha casa, só que a um metro e meio acima da poltrona. Vi-me sentado, quieto, pálido, com a respiração descompassada e barulhenta. Meu filho aproximou-se e me chamou: - Pai! Papai! O senhor está sentindo alguma coisa? Como não respondi, ele se inclinou para me ver melhor e gritou: - Mãe! Corre aqui! Papai não está passando bem! Eles correram e telefonaram chamando uma ambulância. Minha esposa segurou minha mão e chorou aflita. O socorro veio, colocaram meu corpo na maca. A pessoa que me amparava disse: -Vem! Aproximei-me do meu corpo e não vi mais nada até que despertei. Não conseguia me mexer nem falar, mas via e ouvia. Estava na U.T.I. de um hospital e acordei com um médico com voz agradável. Senti que ele pegou na minha mão.	I looked down, I was in my living room, only five feet above the armchair. I found myself sitting, still, pale, with rapid and noisy breathing. My son approached and called me: - Father! Daddy! Are you feeling anything? When I didn't answer, he leaned over to see me better and shouted: - Mother! Run here! Daddy is not feeling well! They ran and called for an ambulance. My wife held my hand and cried in distress. Help came, they put my body on the stretcher. The person who supported me said: Come on! I approached my body and saw nothing else until I woke up. I couldn't move or speak, but I could see and hear. I was in the ICU of a hospital and woke up to a doctor with a pleasant voice. I felt him take my hand.

- Vamos lá, Niquelino, acorde! Sei que você é muito trabalhador, não vá agora dar uma de preguiçoso. Você teve um acidente vascular cerebral e está no hospital. Deve se recuperar. Daqui a pouco é hora de visitas, vou pedir para fazer sua barba. Vamos reagir! Quis mexer-me, mas não consegui. Aproximou-se de mim outra pessoa que me barbeou, limpou-me, mas essa pouco conversou. Chegaram as visitas, minha esposa e filha. Fizeram-me carinho e beijaram-me, foi uma sensação agradável, muito gostosa. Minha filha falou comigo, disse que tudo estava bem e que haviam conseguido parcelar minha dívida. Foram embora e pensei que se não tivesse ficado tão preocupado, talvez não estivesse doente. Mas sempre fui muito honesto, estava endividado e não conseguia quitar a dívida. Isso muito me aborrecia, para não dizer enervava, a ponto de não me alimentar direito nem dormir	- Come on, Niquelino, wake up! I know you're a hard worker, don't go being lazy now. You've had a stroke and you're in the hospital. It You should recover. It's visiting time in a little while, I'll ask to shave you. Let's react! I wanted to move, but I couldn't. Another person came up to me and shaved and cleaned me, but he didn't say much. Visitors arrived, my wife and daughter. They caressed and kissed me, it was a pleasant sensation, very pleasant. My daughter spoke to me, said that everything was fine and that they had managed to pay my debt in installments. They left and I thought if I hadn't been so worried, maybe I wouldn't have been sick. But I was always very honest, I was in debt and I couldn't pay off the debt. It bothered me a lot, not to say it made me nervous, to the point where I couldn't eat properly or sleep.

Fiquei com muita pena da minha esposa e dos meus dois filhos. Eles cuidavam de tudo sozinhos e eu nada mais podia fazer, pois estava no hospital, vítima daquele acidente vascular, conforme dissera o médico estava em coma e sentia uma sensação estranha. Dormia, acordava, mas não me mexia. Ouvia e via os enfermeiros, médicos e as visitas. Às vezes, via pessoas diferentes que me orientavam.	I felt very sorry for my wife and two children. They took care of everything by themselves and there was nothing I could do, as I was in the hospital, the victim of that stroke, as the doctor had said, I was in a coma and felt a strange sensation. I slept, I woke up, but I didn't move. I heard and saw the nurses, doctors and visitors. Sometimes I saw different people who guided me.
- Calma, Niquelino! Seu corpo físico está em coma e seu estado é grave. Ore, pense em Deus!	- Calm down, Niquelino! Your physical body is in a coma and your condition is serious. Pray, think of God!
Conseguia fazer orações as quais havia decorado, e outras fazia como se conversasse com Deus. E ao Pai Celeste pedia pelos meus.	I managed to say prayers which I had memorized, and others I did as if I were talking to God. And to the Heavenly Father I asked for mine.
Não tinha medo. Sentia que todos me queriam bem. Escutei duas enfermeiras conversando.	Was not afraid. I felt that everyone wanted me well. I heard two nurses talking.
- Será mesmo, Márcia, que as pessoas em coma ouvem o que conversamos?	- Is it really, Márcia, that people in a coma hear what we talk about?

- O doutor Cláudio acha que sim. Ele é espírita! Talvez seja por isso que ele é tão bondoso e caridoso. Conversa com os doentes em coma como se eles o escutassem.	- Doctor Cláudio thinks so. He's a spiritist! Maybe that's why he's so kind and charitable. He talks to comatose patients as if they are listening to him.
- Acho que é por isso que o doutor Cláudio está sempre nos pedindo para termos pensamentos alegres, otimistas e tratarmos muito bem esses doentes. De fato, doutor Cláudio - agora sabia seu nome -, era muito simpático. Continuava falando comigo, incentivando-me a reagir.	- I think that's why Doctor Cláudio is always asking us to have happy, optimistic thoughts and treat these patients very well. In fact, Dr. Cláudio—I now knew his name—was very nice. He kept talking to me, urging me to react.
Queria atendê-lo, mas não sabia como. Não queria morrer, queria ficar perto de minha família e ajudá-los a sair da situação difícil em que estávamos. Quando de novo vi aquele senhor diferente, porque ele se erguia no ar como um balão, indaguei-o:	I wanted to serve him, but I didn't know how. I didn't want to die, I wanted to stay close to my family and help them out of the difficult situation we were in. When I saw that different gentleman again, because he was rising in the air like a balloon, I asked him:
- O que faço para reagir como o doutor Cláudio quer?	- What can I do to react as Dr. Cláudio wants?
- Mantendo-se calmo e tranqüilo.	- Staying calm and collected.
- Já estou - respondi	"I already am" I replied.

- Vamos aguardar. Tudo tem seu tempo - respondeu ele tranqüilamente. Acho que piorei. Na visita, minha esposa chorou e meu filho me beijou muitas vezes.	- Let's wait. Everything has its time - he answered calmly. I think I got worse. During the visit, my wife cried and my son kissed me many times.
Vi o túnel de novo, a luz, ansiei para ir para aquela claridade brilhante e fui. Aquele ser diferente me deu a mão e disse:	I saw the tunnel again, the light, I longed to go into that bright light and I did. That different being gave me his hand and said:
- É tempo! Venha!	- It's time! Come!
Adormeci tranqüilo. Acordei sem os aparelhos e virei no leito calmamente. Esforcei-me e consegui sentar-me na cama. Vi com clareza aquele senhor; estava sentado ao lado do meu leito, sorriu e me cumprimentou:	I fell asleep peacefully. I woke up without the devices and turned over in bed calmly. I struggled and managed to sit up in bed. I saw that gentleman clearly; he was sitting next to my bed, he smiled and greeted me:
- Bom dia, Niquelino! Como se sente?	- Good morning, Niquelino! How it feels?
- Saí do coma? O que me aconteceu?	- Did I come out of the coma? What happened to me?
- Niquelino, seu corpo físico não tinha condições de continuar no plano encarnado e você em espírito está aqui, entre nós - explicou ele.	- Nickel, your physical body was unable to continue on the incarnate plane and you in spirit are here, among us - he explained.

Fiquei quieto, pensamentos vieram e parecia que via o médico dizer que faleci, desligarem os aparelhos, meu corpo ser velado e o enterro.	I stayed quiet, thoughts came and it seemed that I saw the doctor say that I had died, the devices were turned off, my body was veiled and I was buried.
- Sinto-me bem - respondi depois de alguns segundos. Estou confuso! Morri? E o que é morrer de fato?	"I feel fine," I replied after a few seconds. I'm confused! I died? And what does it really mean to die?
- Os órgãos do corpo carnal param e esse falece. Nós continuamos vivos, somos espíritos e uma outra forma de vida nos é apresentada.	- The organs of the fleshly body stop and it dies. We are still alive, we are spirits and another form of life is presented to us.
Chorei.	I Cried.
- O que irá me acontecer? - perguntei emocionado, temeroso e ansioso. -Viverá de outro modo - respondeu o senhor tranqüilamente, tentando me dar segurança.	- What will happen to me? - I asked excited, fearful and anxious. "You'll live differently," the gentleman replied calmly, trying to reassure me.
- E os meus? Minha família? Que será deles, passávamos por grandes dificuldades.	- And mine? My family? What will become of them, we were going through great difficulties.
- Passavam, disse bem, tudo passa... Não se preocupe com eles - aconselhou-me o senhor bondosamente.	- They passed, he said well, everything passes... Don't worry about them - the gentleman advised me kindly.

Mas me preocupei. Sentia-me bem, pelo que me falavam, estava em um posto de socorro na parte espiritual do hospital, onde estive em coma, sendo tratado com carinho.	But I worried. I felt fine, from what they told me, I was in an aid station in the spiritual part of the hospital, where I was in a coma, being treated with affection.
Mas achava que não merecia estar ali me sentindo bem e os meus com tantos problemas. Quis ir para perto deles; quis tanto que fui. Não entendi como, num instante estava em casa.	But I thought I didn't deserve to be there feeling good and mine with so many problems. I wanted to go close to them; I wanted so much that I went. I didn't understand how, in an instant I was home.
Minha esposa e meus dois filhos já haviam resolvido quase todos os nossos problemas, não achei que foi da melhor forma. Na minha opinião, deveriam ter tentado sair do aperto financeiro. Eles quitaram todas as dívidas, entregando a nossa pequena fábrica aos credores e venderam até a casa onde morávamos. Chorei ao escutar de minha esposa:	My wife and my two children had already solved almost all of our problems, I didn't think it was the best way. In my opinion, they should have tried to get out of the financial crunch. They paid off all the debts, handing over our small factory to the creditors and even sold the house where we lived. I cried when I heard from my wife:
- Foi melhor assim. Niquelino morreu de tanto se preocupar, e não quero que isso aconteça comigo ou com vocês.	- It was better this way. Niquelino died of worrying so much, and I don't want that to happen to me or to you.

Você, meu filho, tem um diploma, conseguiu um emprego, será um bom funcionário e fará carreira dentro dessa empresa. Filhinha, você logo casará e irá ajudar seu marido na loja dele. Vamos mudar para aquele pequeno apartamento. Nossa despesa será menor, não precisarei de ninguém lá para me ajudar e estou pensando em voltar a costurar. Fiquei pela casa, comecei a ter dores de cabeça, enjôo, muita tristeza e, às vezes, sentia-me perturbado, não sabia há quanto tempo estava ali. Meu filho chegou à noite em casa com um livro e começou a lê-lo. Escutei-o comentar com minha esposa: - Mamãe, esse livro é ótimo! É um relato de uma jovem que desencarnou, teve o corpo físico morto aos dezenove anos. Ela chama-se Patrícia e o livro Violetas na janela. O que está escrito aqui vai de encontro com meu raciocínio. Parece que sabia disso tudo, tinha esquecido e agora ao ler recordo-me. Ganhei-o de presente de um colega de trabalho. Ao me ver triste com a morte de papai, ele quis me ajudar me dando esse presente. Disse que esse livro iria me auxiliar.	You, my son, have a degree, you got a job, you will be a good employee and you will make a career within this company. Little daughter, you will soon marry and help your husband in his shop. Let's move into that little apartment. Our expense will be less, I won't need anyone there to help me, and I'm thinking of getting back to sewing. I stayed around the house, I started to have headaches, nausea, a lot of sadness and, sometimes, I felt disturbed, I didn't know how long I had been there. My son came home at night with a book and began to read it. I heard him comment to my wife: - Mom, this book is great! It is a report of a young woman who disincarnated, her physical body died at the age of nineteen. Her name is Patrícia and the book Violets in the window. What is written here goes against my reasoning. It seems that I knew it all, I had forgotten it and now when I read it I remember it. I got it as a gift from a co-worker. He Seeing me sad about Dad's death, he wanted to help me by giving me this gift. He said this book would help me.

As duas, minha esposa e filha, foram dormir, e meu filho ficou lendo, estava interessado. Fiquei ao seu lado.	Both my wife and daughter went to sleep, and my son was reading, he was interested. I stayed beside him.
- Papai! Meu pai! - disse meu filho baixinho. -Amo-o, quero que esteja bem e em paz aí no plano espiritual, numa colônia linda! O senhor deve estar pensando em nós, pois sempre nos amou. Mas não deve! Passamos por uma lição e estamos acertando. Sentimos sua falta, mas como o amamos, queremo-lo feliz aí na espiritualidade! Receba meu beijo!	- Daddy! My father! - said my son softly. -I love him, I want him to be well and at peace there on the spiritual plane, in a beautiful colony! You must be thinking of us, for you have always loved us. But it shouldn't! We've gone through a lesson and we're getting it right. We miss you, but since we love you, we want you to be happy there in spirituality! Receive my kiss!
Estalou um beijo com a boca. Levantou-se e foi para seu quarto. Fiquei pensando. Eles me queriam bem e desejavam que estivesse feliz, e eu queria o mesmo para eles. Ali não era o meu lugar. Mas sim aonde meu filho queria que estivesse. Chorei e orei. Pensei naquele senhor que tanto me ajudara e ao qual nem agradeci. Acho que fiquei horas assim, orando, pedindo e chamando aquele senhor. E ele veio.	He blew a kiss with his lips. She got up and went to her room. I was thinking. They wanted me well and wanted me to be happy, and I wanted the same for them. I didn't belong there. But where my son wanted him to be. I cried and prayed. I thought of that gentleman who had helped me so much and whom I didn't even thank. I think I stayed like that for hours, praying, asking and calling that gentleman. And he came.
- Vem, Niquelino!	- Come on, Niquelino!

Voltamos ao posto de socorro. Senti-me diferente agora, tive a certeza da mudança de plano. Agradecido, paciente, tentei fazer tudo o que me recomendavam.	We return to the aid station. I felt different now, I was sure of the change of plan. Grateful, patient, I tried to do everything they recommended.
Passei a receber pensamentos de incentivos de meu filho, da esposa e filha que também leram o livro. Obedeci-os. Fui transferido para a colônia que eles tanto queriam que estivesse. Encantei-me com tudo o que vi e recebi. Aprendi a viver desencarnado e passei a ser útil.	I began to receive encouraging thoughts from my son, wife and daughter who also read the book. I obeyed them. I was transferred to the colony they so wanted me to be. I was delighted with everything I saw and received. I learned to live disembodied and became useful.
Atualmente, tenho permissão para vê-los São visitas agradáveis. Eles se tornaram espíritas, passaram a ser mais tranqüilos e esperançosos. Minha filha se casou, tudo deu certo para ela. Minha esposa e filho moram num apartamento pequeno, ele trabalha muito, está bem, e minha esposa costura e tem muitas freguesas. Estou feliz como eles queriam que eu estivesse. Para mim, a desencarnação me pareceu natural, tudo transcorria bem, mas quis voltar para casa por me preocupar demais. Sei que errei em sair de um local de socorro sem permissão. Voltei porque quis muito e fui impulsionado pela vontade. Volitei sem saber e depois não soube retornar. Quando se está abrigado em postos de socorro,	I am currently allowed to see them. They are pleasant visits. They became spiritists, became calmer and more hopeful. My daughter got married, everything worked out for her. My wife and son live in a small apartment, he works a lot, he's fine, and my wife sews and has many customers. I'm as happy as they wanted me to be. For me, the disincarnation seemed natural, everything was going well, but I wanted to go home because I was worried too much. I know I was wrong to leave an emergency room without permission. I came back because I wanted so much and I was driven by the will. I came back without knowing it and then I didn't know how to return. When you're sheltered in aid stations,

sair é mais fácil. Temos nosso livre-arbítrio para sair de locais de socorro, porque lá não se fica preso. Isso não ocorre para quem está preso no umbral, lá somente se sai pelo socorro. Poderia ter ocorrido comigo muitos transtornos nesses vinte dias em que fiquei no meu lar terreno, porque lá estive sem preparo, conhecimento ou permissão. Poderia, sem querer, trocar energias com os encarnados, ou até sugá-los, vampirizar seus fluidos vitais, prejudicando-os. Poderia também acontecer de desencarnados mal-intencionados me pegarem e me maltratarem. Certamente iria perturbar cada vez mais, ter dores atrozes sentindo com intensidade os reflexos do meu corpo físico. Ainda bem que nada disso ocorreu. Recebemos a graça de um presente. Foi pelo livro espírita que meu filho ganhou e leu que pôde compreender e agir diferente, fazendo-me querer o socorro.	getting out is easier. We have our own free will to leave emergency rooms, because you don't get stuck there. This does not happen to those who are stuck on the threshold,in this place you can only leave with helping . Many inconveniences could have occurred to me in those twenty days that I stayed in my earthly home, because I was there without preparation, knowledge or permission. It could, unintentionally, exchange energies with the incarnates, or even suck them, vampirize their vital fluids, harming them. It could also happen that malicious disincarnates catch me and mistreat me. It would certainly disturb me more and more, I would experience excruciating pain feeling the reflexes of my physical body with intensity. Glad none of that happened. We receive the grace of a gift. It was through the Spiritist book that my son received and read that he was able to understand and act differently, making me want help.

Não é fácil deixar tudo o que amamos e julgamos ser nosso. Mas, querendo ou não, a desencarnação nos faz deixar. A resposta que obtive para: "E agora?" foi que a desencarnação é uma mudança e por ela defrontamos com uma continuação de vida totalmente diferente. Necessitamos de coragem e incentivo dos que amamos e se isso acontecer, é como receber um empurrão, um alento que nos dá vontade de estar bem para agradá-los. Hoje, não tenho mais esse sentimento de apego nem me preocupo demasiadamente com minha família. Somos solitários, porém não devemos deixar de ser solidários. A vida continua...	It's not easy to let go of everything we love and think is ours. But, like it or not, disincarnation makes us leave. The response I got to, "What now?" was that disincarnation is a change and because of it we face a totally different continuation of life. We need courage and encouragement from those we love and if that happens, it's like receiving a push, a breath that makes us want to be well to please them. Today, I no longer have that feeling of attachment, nor do I worry too much about my family. We are lonely, but we must not stop being supportive. Life goes on...
Niquelino	nickel-plated
Explicaçóes de António Carlos Convidei Niquelino porque ele ficou em coma por cinqüenta e dois dias. O coma não é sentido igual para os que passaram por essa experiência. Para muitos, o espírito fica no corpo físico sem se afastar, sentem como se dormissem, não se recordam de nada. Temos muitos relatos de pessoas encarnadas que saíram do coma, umas não se recordam, outras se lembram de muitos fatos.	Explanations by António Carlos I invited Niquelino because he was in a coma for fifty-two days. The coma is not felt in the same way for those who have gone through this experience. For many, the spirit stays in the physical body without moving away, they feel as if they were sleeping, they don't remember anything. We have many reports of incarnated people who came out of the coma, some do not remember, others remember many facts.

O mesmo se sucede com os que desencarnaram, alguns se lembram desse período e outros não.	The same happens with those who disincarnated, some remember that period and others do not.
O túnel e a luz podem ser também sintomas físicos, desligamento de células cerebrais. Nem todos os que desencarnam vêem essa luz ou túnel, ou se vêem não acham o fato tão importante, não lhes chama a atenção para mencionarem. Eu não me lembro nas minhas desencarnações de tê-las visto. Mas, também temos outra explicação para essa luz, ela pode ser de amigos desencarnados que estão juntos nesse momento importante que é para os desencarnantes. Muitos são desligados quando vêem a luz, outros não, como vemos em muitos relatos. Niquelino a viu por duas vezes, na sala de sua casa quando apareceu o senhor citado, o socorrista, e quando desencarnou. Niquelino, na U.T.I. do hospital, afastava-se do corpo, isto é, seu espírito, alma, ligado pelo cordão prateado ao corpo físico, via os encarnados que ali se encontravam e até alguns desencarnados. Tinha noção do que se passava ao seu redor. Isso ocorreu em alguns momentos e não o tempo todo. Ele foi uma pessoa boa, caridosa, religiosa e muito	The tunnel and the light can also be physical symptoms, brain cells shutting down. Not all those who disincarnate see this light or tunnel, or if they do, they don't think the fact is so important, it doesn't call their attention to mention it. I don't remember seeing them in my disincarnations. But, we also have another explanation for this light, it could be from disembodied friends who are together in this important moment, which is for the disincarnated. Many are turned off when they see the light, others are not, as we see in many reports. Niquelino saw her twice, in the living room of his house when the aforementioned gentleman appeared, the rescuer, and when he passed away. Niquelino, in the hospital's ICU, moved away from his body, that is, his spirit, soul, connected by the silver cord to the physical body, saw the incarnates who were there and even some disembodied ones. He was aware of what was going on around him. This happened at times and not all the time. He was a good, charitable, religious and very

honesta, teve por isso quem o auxiliasse e socorresse. O que aconteceu com ele, ocorre com muitos. Sentindo que seus afetos queridos estão sofrendo acham que é imerecido sentir-se bem. Niquelino resolveu ir auxiliá-los. Só que ninguém ajuda sem saber. Ele saiu do posto de socorro impulsionado por sua vontade forte e foi para seu lar terreno.	honest person, so he had someone to help and help him. What happened to him happens to many. Feeling that their loved ones are suffering, they feel that it is undeserved to feel good. Niquelino decided to go and help them. Only no one helps without knowing. He left the aid station driven by his strong will and went to his earthly home. Only no one helps without knowing. He left the aid station driven by his strong will and went to his earthly home. Only no one helps without knowing.
E como muito acontece, um bom livro espírita auxiliou os encarnados, incentivando-os a ajudar o afeto desencarnado. Patrícia, a autora do livro que beneficiou a família do convidado, disse-me que o livro Violetas na janela tem ajudado muito mais os desencarnados, porque quando os que estão no plano físico o lêem, passam a incentivar seus afetos que foram para a espiritualidade, desejando que esses estejam bem, e muito os ajudam.	And as it often happens, a good Spiritist book helped the incarnated, encouraging them to help the disembodied affection. Patrícia, the author of the book that benefited the guest's family, told me that the book Violetas na Janela has helped the disincarnated much more, because when those who are on the physical plane read it, they start to encourage their affections that went to spirituality , wishing that they are well, and help them a lot.
O grande problema de muitos desencarnados é a preocupação com seus bens, os materiais ou com aqueles que amam. Como estão? Que irão fazer sem mim? Como	The big problem of many disincarnated people is the concern with their possessions, materials or with those they love. How are they? What will they do without me? How to

deixá-los em dificuldades? São indagações que se resumem em: "E agora?". Em vez de pensarem neles, preocupam-se com os outros. Sofrem até que compreendem que todos os problemas se resolvem e que o amor continua.

Ser desapegado de bens materiais para pessoas que querem ser boas é mais fácil. Mas ser desapegado dos afetos é mais difícil. Devemos aprender a amar sem apego, pois é esse amor sem posse que é o verdadeiro.

05 - Preconceito

Que será de mim quando morrer? Ai, meu Deus! - exclamei baixinho. Estava num leito do hospital morrendo em conseqüência da aids. Sofria com muitas dores, enjoos, tonturas e mal-estares. Meu corpo definhava e, injeções, sondas me maltratavam.

Glorinha entrou na enfermaria com um vasinho de flores e uns pacotes de bolachas.

leave them in trouble? These are questions that can be summed up in: "What now?". Instead of thinking about themselves, they worry about others. They suffer until they understand that all problems are solved and that love continues.

Being detached from material possessions for people who want to be good is easier. But to be detached from the affections is more difficult. We must learn to love without attachment, for it is this love without possession that is true love.

05 - Prejudice

What will become of me when I die? Oh my God! - I exclaimed softly. I was in a hospital bed dying of AIDS. I suffered from a lot of pain, nausea, dizziness and malaise. My body withered and, injections, probes mistreated me.

Glorinha entered the ward with a vase of flowers and some packets of biscuits.

- Oi Tonzé! Como está José António? - cumprimentou-me beijando-me. - Mal, amiga. Acho que estou para morrer - respondi. - Nem fale isso! Você viverá muito - disse animando-me. Falou por minutos dando-me notícias de amigos e de pessoas conhecidas. Gostava de Glorinha. Prestei mais atenção quando me falou do orfanato. - As crianças perguntam de você, do palhaço Ton. Quando lhes falei que estava doente, os pequeninos oraram para você se curar. Ontem fizemos uma festa para eles. Estou indo lá também às quartas-feiras para dar aula de reforço, faço o que você me aconselhou. Isso me faz muito bem. Pedi para a diretoria do orfanato me empregar e se isso acontecer não farei mais programas. Vou viver do meu salário, só que não terei mais dinheiro para comprar presentes para a garotada.	- Hi Tonzé! How is Jose Antonio? - he greeted - kissing me. - Bad, my friend. I think I'm about to die - I replied. - Don't even say that! You will live a long time - she said encouraging me. She spoke for minutes giving me news of friends and acquaintances. I liked Gloria. I paid more attention when she told me about the orphanage. - Children ask about you, from the clown Ton. When I told them you was sick, the little ones prayed for you to get well. Yesterday we had a party for them. I'm also going there on Wednesdays to teach remedial classes, I'm doing what you advised me to do. It does me a lot of good. I asked the board of directors of the orphanage to employ me and if that happens I won't do any more programs. I'm going to live on my salary, but I won't have any more money to buy gifts for the kids.

- Faça isso, Glória! Veja bem o que pode ocorrer com nosso corpo, não somos nada. Você não dará presentes, mas dará carinho, que para os órfãos é mais importante do que os objetos materiais. Terminado o horário de visita, Glorinha foi embora e fiquei pensando. Tinha muitos amigos e eles vinham me ver, traziam mimos e agradavam-me, tentando me animar. Avisei meus parentes que estava doente. Tinha irmãos, sobrinhos, tios e muitos primos. Somente um irmão veio me ver. Lembrei-me com tristeza dessa visita; ele foi frio, discreto, cumprimentou-me sem me encostar. "Boa tarde, José Antônio! Queria me ver?" Queria falar tantas coisas para ele, mas diante de sua expressão de desprezo, disse somente.- "Queria lhe dizer que tenho um apartamento que está usufruto de você e dos nossos irmãos. Quando os avisarem que morri, venda-o e repartam o dinheiro."	- Do it, Gloria! See what can happen to our body, we are nothing. You will not give gifts, but you will give affection, which for orphans is more important than material objects. After visiting hours, Glorinha left and I was left thinking. She had a lot of friends and they would come to see me, treat me and please me, trying to cheer me up. I warned my relatives that I was sick. I had brothers, nephews, uncles and many cousins. Only one brother came to see me. I remembered this visit with sadness; he was cold, discreet, greeted me without touching me. "Good afternoon, José António! Did you want to see me?" I wanted to say so many things to him, but in the face of his expression of contempt, I just said: - "I wanted to tell you that I have an apartment that is usufruct of you and our brothers. When they tell them that I died, sell it and share the money ."

"Você tem dinheiro em bancos? Está precisando de alguma coisa?" "Não, obrigado, tenho tudo o que necessito. Não tenho dinheiro em bancos, somente possuo o apartamento. Gostaria de saber da família, dê-me notícias deles" - pedi.	"Do you have money in banks? Do you need anything?" "No thanks, I have everything I need. I don't have money in banks, I only own the apartment. I would like to know about the family, give me news of them" - I asked.
-"Estamos todos bem" - respondeu ele. - "Ainda bem que papai e mamãe estão mortos para não terem mais essa vergonha de saber que você morrerá de aids por ser homossexual."	"We're all fine," he replied. - "I'm glad dad and mom are dead so they don't have that shame of knowing you'll die of aids for being homosexual."
Virei o rosto e esforcei-me para não chorar. Acho que ele queria me dizer umas verdades segundo a opinião dele, mas teve o bom senso de se despedir e ir embora.	I turned my face away and tried not to cry. I think he wanted to tell me some truths according to his opinion, but he had the good sense to say goodbye and leave.
Não tive mais nenhuma visita da família. A enfermeira veio me medicar. Era atenciosa e delicada.	I had no more family visits. The nurse came to medicate me. She was thoughtful and delicate.
- Obrigado! - agradeci, tentando sorrir.	- Thanks! - Thank you, trying to smile.
- Tratar de você é um prazer, José Antônio. É tão educado e não reclama. Acho que é por isso que tem tantos amigos.	- Taking care of you is a pleasure, José Antônio. He's so polite and doesn't complain. I think that's why he has so many friends.

Muitos dos meus amigos eram homossexuais, garotos e garotas de programa, mas também tinha muita amizade pelos companheiros de trabalho, com o pessoal do orfanato, vizinhos e proprietários dos locais em que fazia compras. Não estava com vontade de ler e comecei a pensar na minha vida, em fatos que nesses anos tinham me acontecido. Não gostava de recordar o passado, mas não lutei com meus pensamentos, deixei vir as recordações. "Homem não tem essa atitude! Vai levar uns tapas para aprender!" Meu pai me deu uma surra. E não podia chorar para não apanhar mais. E assim foi minha infância, surras de papai, mamãe e ironias dos irmãos e parentes. "Você é menino! Não é mulher! Ponha isso na cabeça e aja como homem, pelo amor de Deus! Não nos envergonhe!" Não entendia o porquê das agressões. Agia com naturalidade. As surras me levaram a fingir, a tentar fazer coisas que meus irmãos e amiguinhos faziam. Mas era um desastre. Não jogava bem os jogos ditos masculinos, não gostava de brigar e fui me isolando.	Many of my friends were homosexuals, boys and call girls, but I also had a lot of friendship with my workmates, with the orphanage staff, neighbors and owners of the places where I shopped. I didn't feel like reading and I started to think about my life, about events that had happened to me over the years. I didn't like remembering the past, but I didn't fight my thoughts, I let the memories come. "Men don't have that attitude! It's going to take a few slaps to learn!" My father gave me a beating. And I couldn't cry so I wouldn't get hit again. And that was my childhood, beatings from my father, mother and ironies from brothers and relatives. "You're a boy! You're not a woman! Get it through your head and act like a man, for God's sake! Don't embarrass us!" I didn't understand the reason for the attacks. Act naturally. The beatings led me to pretend, to try to do things that my brothers and little friends did. But it was a disaster. I didn't play the so-called masculine games well, I didn't like to fight and I started to isolate myself.

As meninas gostavam de mim e eu delas, como amigo, mas me era proibido ficar perto delas. Vivi a infância querendo fazer uma coisa e tendo de fazer outra. Percebi que queria ser menina. E como queria!	The girls liked me and I liked them, as a friend, but I was forbidden to be close to them. I lived my childhood wanting to do one thing and having to do another. I realized that I wanted to be a girl. And how I wanted!
Estava sempre triste e infeliz. Era desprezado em casa, e quando recebíamos visitas, tinha que me esconder, ficar no quarto, para não envergonhar a família. Na adolescência foi pior. Passei-a isolado. Não podia ter amigas e os garotos corriam de mim. Meus irmãos me detestavam, pois quando brigavam na rua eram chamados de irmãos de marica e outros adjetivos depreciativos. Comecei a orar para Deus me fazer homem mesmo. Então minha mãe me falava:	I was always sad and unhappy. I was despised at home, and when we had visitors, I had to hide, stay in my room, so as not to embarrass the family. As a teenager it was worse. I spent it isolated. I couldn't have friends and boys ran from me. My brothers hated me, because when they fought in the street they were called sissy brothers and other derogatory adjectives. I began to pray for God to make me a real man. Then my mother told me:
"Você não deve orar. É uma peste maldita! Sua prece ofende a Deus. Você pertence ao demônio!"	"You mustn't pray. It's a cursed plague! Your prayer offends God. You belong to the devil!"
De tanto me dizer isso, tinha receio de orar e ofender a Deus. Um dia, ao voltar sozinho da escola, ouvi um chamado. Era um moço que se apresentou. Chamava-se Júlio. Convidou-me para tomar um café num barzinho em	After telling me this so often, I was afraid of praying and offending God. One day, on my way home from school alone, I heard a call. It was a young man who introduced himself. His name was Julius. He invited me to have a coffee at a bar

frente. Enquanto tomávamos o café, ele conversou comigo: "Vejo-o sempre sozinho. Não tem amigos?"	across the street. While we were drinking coffee, he talked to me: "I always see you alone. Don't you have any friends?"
"Queria tê-los, mas não posso conversar com as garotas e os meninos fogem de mim."	"I wish I had them but I can't talk to the girls and the boys run away from me."
"Por quê? Está doente?" - perguntou Júlio. 'Acho que pior que doença é ser assim... " "Homossexual?"	"Why? Are you sick?" Julius asked. 'I think being like this is worse than a disease...' "Homosexual?"
"Não o sou, acho que sou somente diferente" - respondi, querendo chorar. "Entendo-o. Embora eu não tenha sofrido tanto preconceito, sou como você e muitos outros."	"I'm not, I think I'm just different" - I replied, wanting to cry. "I understand. Although I have not suffered as much prejudice, I am like you and many others."
Passamos a conversar sempre, Júlio me esperava no bar e ia encontrar com ele quando saía da escola. Ficamos amigos. Um dia, um dos meus irmãos nos viu. Em casa, apanhei dele, de mamãe, do papai, e fiquei marcado, muito machucado, deixaram-me de castigo sem alimento. Dias depois, consegui sair de casa, quando mamãe foi fazer compras. Fui ao bar perto de onde morávamos e telefonei para o Júlio. Ele estava preocupado comigo e me convidou para ir morar com ele.	We started talking all the time, Júlio would wait for me at the bar and would meet him when I left school. We became friends. One day, one of my brothers saw us. At home, I was beaten by him, mom, dad, and I was marked, very hurt, they left me grounded without food. A few days later, I was able to leave the house when Mom went shopping. I went to the bar near where we lived and called Júlio. He was worried about me and invited me to move in with him.

Fugi. O que me levou a sair de casa foi, que sem ter culpa, era a vergonha da família ou como diziam, a infelicidade deles. Escrevi um bilhete explicando que ia embora e pedindo desculpas. Arrumei minhas roupas e saí antes de mamãe voltar.	I fled. What made me leave home was that, through no fault of my own, it was the family's shame or, as they say, their unhappiness. I wrote a note explaining that I was leaving and apologizing. I packed my clothes and left before Mom came back.
Júlio morava em outro bairro, mas perto. Fui para o apartamento dele. Tratou-me como amigo. Ele tinha um bom emprego, morava num apartamento confortável.	Júlio lived in another neighborhood, but close by. I went to his apartment. He treated me like a friend. He had a good job, lived in a comfortable apartment.
Transferiu-me de escola, passei a estudar à noite, e me arrumou um emprego. Éramos somente amigos.	He transferred me from school, I started to study at night, and he got me a job. We were just friends.
Ele me ensinou tudo o que sabia. Indicava-me bons livros para ler, como deveria agir, falar, vestir e o que acontecia comigo. Conheci outros homossexuais e compreendi que outras pessoas sofriam como eu, passando pela mesma discriminação.	He taught me everything he knew. He recommended me good books to read, how I should act, speak, dress and what happened to me. I met other homosexuals and understood that other people suffered like me, going through the same discrimination.
Escrevi muitas cartas aos meus pais, porém não foram respondidas. Embora temeroso, um dia, em horário em que sabia que mamãe estava sozinha, fui visitá-la. Fui recebido friamente.	I wrote many letters to my parents, but they were not answered. Although fearful, one day, at a time when I knew Mother was alone, I went to visit her. I was received coldly.

"Entre" - disse ela -, "não quero que lhe vejam aí na porta. Foi bom ter vindo." Alegrei-me, para, em seguida, ter uma grande decepção. 'Aqui estão algumas roupas suas, quero que as leve. Como também quero que não escreva mais, não necessitamos de notícias suas, sabemos que mora com um homem.	"Come in" - she said -, "I don't want to be seen at the door. It was good of you to come." I rejoiced, only to have a great disappointment. 'Here are some of your clothes, I want you to take them. As I also want you not to write anymore, we don't need to hear from you, we know that you live with a man.
Por favor, se nos quer algum bem, vá para longe, onde ninguém o conheça e não nos venham dizer que o viram.	Please, if you want something good for us, go far away, where no one knows you and they don't tell us they saw you.
Quis dizer a ela que nada fizera de errado; porém, diante de seu olhar rancoroso e frio, nada disse, e mamãe continuou a falar. "Você, José Antônio é um perdido! Vai morrer e ir para o inferno, é lá o seu lugar. Deixou que o demônio tomasse conta de você, está perdido. Nós tentamos corrigi-lo, mas o demo foi mais forte. Quando morrer irá para o inferno queimar pela eternidade!"	I wanted to tell her that I had done nothing wrong; however, in the face of her resentful and cold gaze, he said nothing, and mother continued to talk. "You, José Antônio, are lost! You're going to die and go to hell, that's where you belong. You let the devil take care of you, you're lost. We tried to correct him, but the demo was stronger. When he dies will go to hell to burn for eternity!"
Saí de casa atordoado, sofri muito e voltei para o apartamento. Júlio me consolou.	I left the house in a daze, suffered a lot and returned to the apartment. Julius consoled me.
Até então, nada fizera de errado. Não compreendia o porquê de sofrer assim, ser discriminado; chorei muito.	Until then, I had done nothing wrong. I didn't understand why I was suffering like this, being discriminated against; I cried a lot.

Júlio resolveu mudar; fomos morar num bairro bem longe do local onde meus pais moravam. Enturmamo-nos com outros homossexuais.	Julius decided to change; We went to live in a neighborhood far away from where my parents lived. We mingle with other homosexuals.
"Se vou para o inferno sem ter cometido pecados, então vou cometê-los" - pensei.	"If I'm going to hell without having committed sins, then I'll commit them" - I thought.
- "Por certo não sou mesmo filho de Deus. Se fosse, por que Ele me fez assim?"	- "I certainly am not a child of God. If I were, why did He make me like this?"
Tive amantes.	I had lovers.
Estudei, cursei uma Universidade, e me tornei um excelente profissional. Júlio adoeceu, cuidei dele com muito carinho, a família dele também o ajudou. Ele ia à igreja e orava. Um dia, com muitos amigos no apartamento, um deles me perguntou por que não ia a nenhuma igreja e não orava. Júlio respondeu: Tonzé" - era assim que muitos dos meus amigos me chamavam - "tem vergonha de orar, acha-se indigno".	I studied, attended a university, and became an excellent professional. Júlio got sick, I took care of him with great affection, his family also helped him. He went to church and prayed. One day, with many friends in the apartment, one of them asked me why I didn't go to any church and didn't pray. Júlio replied: Tonzé" - that was how many of my friends called me - "he is ashamed to pray, he thinks he is unworthy".
"Você indigno?! Nunca conheci alguém tão digno! Você é uma pessoa boa! Eu lhe devo uns dez favores. Acho que se alguém deve se envergonhar de orar são os hipócritas,	"You unworthy?! I've never met anyone so worthy! You're a good person! I owe you about ten favors. I think if anyone should be ashamed to pray, it's the hypocrites,

os corruptos, os que tiram dos pobres. Se Deus o criou assim, não irá se envergonhar de você." Sorri.	the corrupt, those who take from the poor. If God created him so he won't be ashamed of you." Smile.
Com dinheiro honesto do meu trabalho, comprei um ótimo apartamento para onde Júlio e eu nos mudamos. Foi também nessa época que amigos me convidaram para visitar um orfanato. Aquelas crianças sem afeto me comoveram. Passei a visitá-las, vestia-me de palhaço para alegrá-las. Tornei-me um voluntário. Aprendi a disfarçar meu jeito feminino, não queria ser, na minha opinião, mau exemplo. Era bem remunerado. Do meu ordenado pagava nossas despesas, pois não quis que Júlio trabalhasse mais, o restante doava para o orfanato.	With honest money from my work, I bought a nice apartment where Júlio and I moved. It was also at this time that friends invited me to visit an orphanage. Those children without affection moved me. I went to visit them, dressed as a clown to cheer them up. I became a volunteer. I learned to disguise my feminine ways, I didn't want to be, in my opinion, a bad example. It was well paid. From my salary I paid our expenses, because I didn't want Júlio to work anymore, the rest I donated to the orphanage.
Júlio morreu. Foi muito triste nossa separação.	Julius died. Our separation was very sad.
No local em que eu trabalhava, encontrei com um ex-vizinho, os pais dele ainda moravam perto dos meus. Ele me deu notícias. Meus irmãos haviam se casado, meus pais, já velhos, estavam doentes e necessitando de dinheiro. Resolvi visitá-los. Receberam-me friamente. Ofereci ajuda "Trabalho meu pai, sou honesto e bom profissional."	At the place where I worked, I met a former neighbor, his parents still lived near mine. He gave me news. My brothers had married, my parents, already old, were sick and in need of money. I decided to visit them. They received me coldly. I offered help "I work father I said , I'm honest and a good professional."

"Se não é dinheiro do pecado, aceito. Mas não venha aqui, mande pelo banco." E assim fiz até que morreram.	"If it's not sin money, I'll take it. But don't come here, send it through the bank." And so I did until they died.
Apaixonei-me. Tive então um relacionamento sério, ele era como eu, honesto, caridoso, trabalhador e ia comigo ao orfanato.	I fell in love. I then had a serious relationship, he was like me, honest, charitable, hardworking and he went with me to the orphanage.
Descobrimos que éramos soro-positivos. Ele adoeceu, e eu cuidei dele até quando piorou e sua mãe o levou para a casa dela. Essa senhora bondosa me tratava bem.	We found out that we were sero-positive. He got sick, and I took care of him until he got worse and his mother took him to her house. This kind lady treated me well.
Ele sofreu muito e depois morreu. Senti-me muito sozinho e não tive mais nenhum relacionamento.	He suffered a lot and then died. I felt very lonely and didn't have any relationships anymore.
Dediquei-me ainda mais às crianças do orfanato; elas me amavam.	I dedicated myself even more to the children at the orphanage; they loved me.
- Fiz coisas boas também, não fui somente ruim! falei baixinho.	- I did good things too, I wasn't just bad! I spoke softly.
- José Antônio, trouxe uma pessoa para vê-lo! - falou uma enfermeira sorrindo e me apresentando à visita. - Esse é o padre Luís; e esse é o nosso paciente favorito!	- José Antônio, I brought someone to see you! - said a nurse smiling and introducing me to the visit. - This is Priest Luís; and this is our favorite patient!
- Boa tarde!	- Good afternoon!

O padre me cumprimentou sorrindo, respondi baixinho e abaixei a cabeça envergonhado. A enfermeira afastou-se e, após perguntar como estava, ao que respondi com monossílabos, ele me indagou:	The priest greeted me smiling, I replied softly and lowered my head in embarrassment. The nurse walked away and, after asking how he was, to which I replied in monosyllables, he asked me:
- Não gostou da minha visita? Estou incomodando-o?	- Didn't like my visit? Am I bothering you?
Senti-me envergonhado diante da presença de um sacerdote, pois achava ser um representante de Deus na Terra. Como não respondi, ele falou:	I felt ashamed in the presence of a priest, as I thought I was a representative of God on Earth. When I didn't answer, he said:
- Não se envergonhe por estar doente!	- Don't be ashamed of being sick!
- Tenho aids e a adquiri pela minha homossexualidade.	- I have AIDS and I acquired it because of my homosexuality.
- Não vejo nada de errado em ser homossexual disse ele.	"I don't see anything wrong with being homosexual," he said.
- Mas tive parceiros!	- But I had partners!
- Não acha que já pagou por esse erro? Você está sofrendo! Por que não pede com sinceridade perdão a Deus por esses pecados já que reconhece que os praticou?	- Don't you think you've already paid for that mistake? You are suffering! Why don't you sincerely ask God for forgiveness for these sins since you recognize that you've committed them?
- Não tenho perdão! - falei, sentindo-me sufocado.	- I have no forgiveness! I said, feeling suffocated.

- Deus perdoa sempre! Agiu por acaso pior que um homicida ou ladrão? Forçou alguém a ter relações com você?	- God always forgives! Have you acted worse than a murderer or a thief? Forced someone to have sex with you?
- Não senhor. Isso não fiz!	- No sir. I didn't!
- Pode ter certeza que Deus o entenderá - falou o padre com convicção.	- You can be sure that God will understand - said the priest with conviction.
Tive vontade de contar a ele meus medos, mas estava me sentindo muito mal, a enfermeira teve de me colocar outra sonda para que respirasse e não consegui falar.	I wanted to tell him my fears, but I was feeling really bad, the nurse had to put another tube on me so I could breathe and I couldn't speak.
O padre me abençoou e disse palavras de incentivo. Piorei, até que dormi tranqüilo.	The priest blessed me and said words of encouragement. I got worse, until I slept peacefully.
Acordei sem nenhuma sonda e respirando quase normalmente.	I woke up without any tubes and breathing almost normally.
- Bom dia José Antônio! Como está você? - cumprimentou-me uma enfermeira, que eu não conhecia, com alegria, parecendo-me que cantava.	- Good morning Jose Antonio! How are you? - a nurse, whom I didn't know, greeted me with joy, it seemed to me that she was singing.
- Sinto-me bem! Melhorei graças a Deus! - respondi.	- I feel good! I got better thank God! - I replied.

- E vai melhorar ainda mais. Que tal tomar uma sopa?	- And it will get even better. How about having some soup?
- Obrigado. Mas será que consigo?	- Thanks. But can I?
- Claro que sim!	- Of course!
E foi me dando as colheradas. Na primeira temi não engolir, mas tomei toda, e me senti fortalecido.	And he was giving me the spoonfuls. At first I was afraid I wouldn't swallow it, but I took it all, and I felt strengthened.
Melhorei muito e senti-me aliviado pensando que certamente não iria morrer dessa vez. Ofélia, assim chamava a enfermeira, mimava-me, parecia adivinhar o que queria.	I got a lot better and felt relieved thinking that I certainly wasn't going to die this time. Ofélia, as the nurse called her, pampered me, seemed to guess what I wanted.
E dias se passaram tranqüilos. Ela me levava ao jardim, local onde gostei muito de ir. Mas essa bondosa senhora tinha uma conversa estranha, gostava de falar em morte, tema que me apavorava. Dizia que todos morrem, que entendemos erroneamente esse fato natural, que o inferno não existe etc. Não queria ser indelicado com ela e não queria falar desse assunto. Estava me recuperando e já não me sentia com o "pé na cova", como costumávamos nos referir aos doentes terminais. Decidi lhe pedir com carinho para falar de outras coisas.	And days passed peacefully. She would take me to the garden, where I really enjoyed going. But this kind lady had a strange conversation, she liked to talk about death, a topic that terrified me. She said that everyone dies, that we misunderstand this natural fact, that hell does not exist, etc. He didn't want to be rude to her, and I didn't want to talk about it. She was healing me and I no longer felt "foot in the grave" as we used to refer to the terminally ill. I decided to ask him affectionately to talk about other things.

Estava no jardim, sentado à sombra de uma árvore florida, quando senti que alguém me observava, olhei para a porta que dava para o corredor e vi um menino que ao perceber que o vi, afastou-se.	I was in the garden, sitting in the shade of a flowering tree, when I felt that someone was watching me, I looked at the door that led to the corridor and saw a boy who, realizing that I saw him, walked away.
'Aquele garoto parece muito com Aldo. Mas não é ele. Aldo já morreu! Não, não pode ser ele!" - pensei.	'That kid looks a lot like Aldo. But it's not him. Aldo is dead! No, it can't be him!" - I thought.
Quando Ofélia veio me buscar para retornar ao quarto, indaguei:	When Ofélia came to get me to return to the room, I asked:
- Ofélia, têm crianças internadas neste hospital?	- Ofélia, do you have children admitted to this hospital?
- Como pacientes, não. Crianças aqui somente como visitas. Por que pergunta?	- As patients, no. Children here only as guests. Why ask?
- É que vi uma criança, achei-a parecida com Aldo, um menino que conheci no orfanato e que teve câncer. Sofreu muito, coitadinho, e morreu - respondi.	- I saw a child, I thought he looked like Aldo, a boy I met at the orphanage who had cancer. He suffered a lot, poor thing, and he died," I replied.
-É que...	-Is that...
- Não me fale mais que todos morrem, por favor interrompi.	- Don't tell me anymore that everyone dies, please, I interrupted.

- Está bem, vou falar de outra coisa. José Antônio, o que você faria para alguém que ajudou carinhosamente pessoas que você ama muito?	- Okay, I'll talk about something else. José Antônio, what would you do for someone who lovingly helped people you love very much?
- Seria muito grato a ela e se pudesse ajudá-la faria com todo carinho e amor.	- I would be very grateful to her and if I could help her I would do it with all the affection and love.
- Pois faço isso - disse Ofélia. -Faz?	"Well, I do," said Ofélia. -You do?
- Sim, a você.	- Yes.
- Como, se não a conheço? - perguntei curioso.	- How, if I don't know her? - I asked curiously.
- Você ajudou meus filhos. Rogério e Aninha. Lembra-se deles? Lembrei-me. Rogério e Aninha eram internos no orfanato. Dois irmãos que se queriam muito. Sim, eu era amigo deles. Incentivei-os a estudar, paguei para eles cursos de inglês, computação e profissionalizante. Quando Rogério fez dezoito anos, aluguei um apartamento pequeno para os dois, eles saíram do orfanato, continuaram a estudar e foram trabalhar. São excelentes pessoas, deram valor ao que receberam. Depois de algum tempo não precisei mais ajudá-los financeiramente, mas os visitava e os aconselhava.	- You helped my children. Rogério and Annie. Remember them? I remembered. Rogério and Aninha were boarders at the orphanage. Two brothers who loved each other very much. Yes, I was their friend. I encouraged them to study, I paid for English, computing and vocational courses for them. When Rogério turned eighteen, I rented a small apartment for the two of them, they left the orphanage, continued studying and went to work. They are excellent people, they gave value to what they received. After some time I no longer needed to help them financially, but I visited and advised them.

Os dois acreditavam que os pais haviam falecido. Olhei bem para Ofélia, ela não me pareceu ser capaz de abandonar os filhos. - Eles acham que você morreu! - expressei-me decepcionado. - José Antônio, você está gostando daqui, melhora e faz sessenta e cinco dias que está conosco e nesse tempo não tem recebido visitas de amigos. Sabe que está num hospital onde não se aplicam medicamentos dolorosos. Não lhe parece diferente? Ela tinha razão, mas se melhorava, para que saber. Fiquei curioso ao escutá-la e indaguei: - Por que abandonou seus filhos? - Não os abandonei! Eu os amo! Eu morri e você também! Pronto, disse! -Uuu... Senti-me mal, com falta de ar e tremi de medo.	Both believed their parents had passed away. I looked closely at Ofélia, she didn't seem capable of abandoning her children. - They think you died! - I expressed my disappointment. - José Antônio, you're liking it here, get better and you've been with us for sixty-five days and in that time you haven't received any visits from friends. You know you are in a hospital where no painful medication is applied. Doesn't it look different to you? She was right, but if it got better, why know. I was curious to hear it and asked: - Why did you abandon your children? - I didn't abandon them! I love them! I died and so did you! There, she said! -Uuu... I felt sick, short of breath and shook with fear.

- Calma, José Antônio! Tranqüilize-se! Já faz dois meses e meio que morreu! Que desencarnou! Fique calmo! - ordenou Ofélia.	- Calm down, José Antonio! Take it easy! It's been two and a half months since you died! Who disincarnated! Stay calm! ordered Ofelia.
Fui acalmando-me.	I calmed down.
- E agora? - perguntei. - vou para o inferno? Vou queimar pela eternidade?	- And now? - I asked. - I will go to hell? Will I burn for eternity?
- Claro que não! Vai continuar sua recuperação até ficar sadio e depois irá aprender a ser útil na espiritualidade.	- Of course not ! You will continue his recovery until you are healthy and then you will learn to be useful in spirituality.
- Estou com medo!	- I am scared!
- José Antônio, se você tivesse de ir para um local de sofrimento, já teria ido. Está aqui junto de pessoas que lhe querem bem. Aldo está ansioso para lhe dar um abraço. Com um sinal de mão Ofélia chamou alguém. Vi Aldo sorrindo, vindo ao meu encontro. Se já não estivesse morto, certamente morreria de medo. Ao vê-lo, tive a confirmação de que ela não mentira. Ele me abraçou.	- José Antônio, if you had to go to a place of suffering, you would have already gone. You are here with people who want you well. Aldo is eager to give you a hug. With a hand signal Ofélia called someone. I saw Aldo smiling, coming towards me. If I wasn't already dead, i would surely be scared to death. Seeing him confirmed that she hadn't lied. He gave me a hug.
- Palhaço Ton, que alegria vê-lo se recuperando.	- Clown Ton, what a joy to see you recovering.

- Aldo, morri! Que tristeza! vou ser julgado por Deus e ir para o inferno.	- Aldo, I'm dead! What a sadness! I will be judged by God and go to hell.
- Chega José Antônio! - falou Ofélia enérgica. - Se continuar falando assim vou ficar brava com você.	- Enough José Antonio! - spoke Ophelia energetically. - If you keep talking like that I'll be mad at you.
Aldo pacientemente me explicou que o inferno como eu acreditava não existia, mas sim lugares tristes para onde iam os que fizeram maldades. E que Deus não nos julgava, e não O víamos como uma figura, porque Ele é um espírito e está em todos os lugares e dentro de nós.	Aldo patiently explained to me that hell as I believed did not exist, but sad places where those who did bad things went. And that God didn't judge us, and we didn't see Him as a figure, because He is a spirit and He is everywhere and within us.
Fiquei com medo, Aldo e Ofélia me tratavam com muito carinho. Compreendi que desencarnara e esforcei-me para me recuperar. Dias depois estava bem e não tive mais receio. Recuperado, fui para uma outra parte do hospital fazer um tratamento, não seria na espiritualidade um homossexual. Com estudo, entendi que espírito não tem sexo, mas que o ser masculino ou feminino deixa reflexo no perispírito, e ao nos livrarmos desses reflexos, tornamo-nos seres humanos, é o que de fato somos.	I was scared, Aldo and Ofélia treated me with great affection. I understood that I had disincarnated and I made an effort to recover. Days later I was fine and I was no longer afraid. Having recovered, I went to another part of the hospital for treatment, in terms of spirituality I would not be a homosexual. With study, I understood that the spirit has no gender, but that being male or female leaves a reflection in the perispirit, and when we get rid of these reflections, we become human beings, that's what we really are.

Soube do meu passado, de minhas vivências anteriores para compreender porque fui homossexual. Queria muito reencarnar e o fiz sem preparo. Sentia-me ainda muito feminino, mas animei um feto masculino. Fora anteriormente muito preconceituosa, fiz por isso muitos sofrerem e infelizmente tive de aprender pela dor, sentindo o peso do preconceito para não o ser mais, aprendendo assim que somos seres humanos, filhos de Deus, criaturas rumo ao progresso.	I learned about my past, my previous experiences to understand why I was homosexual. I really wanted to reincarnate and I did it without preparation. I still felt very feminine, but I animated a male fetus. I had previously been very prejudiced, because of that I caused many to suffer and unfortunately I had to learn through pain, feeling the weight of prejudice in order not to be prejudiced anymore, thus learning that we are human beings, children of God, creatures on the path to progress.
Nesse curso que fiz, ouvi muitos relatos, fatos que levaram espíritos a reencarnar sendo homossexuais. Um senhor que participava disse-nos que na sua encarnação anterior fora uma mulher e ela e o marido assassinaram o filho por ele ser homossexual. E as causas são muitas. Benditos aqueles que não são promíscuos! Quando aprendemos a viver na espiritualidade sem os reflexos do corpo físico, não sentindo fome, sede, necessidade de dormir, também deixamos de nos sentir masculinos ou femininos, para compreender que somos espíritos, seres criados pelo Pai para sermos felizes.	In this course I took, I heard many reports, facts that led spirits to reincarnate as homosexuals. A gentleman who participated told us that in her previous incarnation he had been a woman and she and her husband had murdered their son because he was homosexual. And the causes are many. Blessed are those who are not promiscuous! When we learn to live in spirituality without the reflections of the physical body, not feeling hungry, thirsty, needing to sleep, we also stop feeling masculine or feminine, to understand that we are spirits, beings created by the Father to be happy.

Podemos aprender pelo amor, e esses ensinamentos sempre nos são oferecidos e, quando recusados, a dor vem nos impulsionar na nossa caminhada. O tempo passou rápido e fiz muitos amigos. Sou muito agradecido pelo socorro que recebi, quis ser útil. Trabalho não falta e o faço com entusiasmo e gratidão. Sou feliz!	We can learn through love, and these teachings are always offered to us and, when refused, pain drives us on our journey.
	Time passed quickly and I made many friends. I am very grateful for the help I received, I wanted to be useful. There is no shortage of work and I do it with enthusiasm and gratitude. I am happy!
José Antônio	jose antonio
Explicações de António Carlos Repito que ao desencarnarmos somente nos acompanham nossos conhecimentos e nossas ações ou atos, bons ou ruins.	Explanations by António Carlos I repeat that when we disincarnate, only our knowledge and our actions or acts, good or bad, accompany us.
Aqueles que voltam sem eles, retornam à pátria espiritual sentindo-se vazios, ocos, e essa sensação os faz sofrer.	Those who return without them, return to the spiritual homeland feeling empty, hollow, and this feeling makes them suffer.
O erro de José Antônio foi ser promíscuo e ele teve por conseqüência a AIDS. Se assim não fosse, ele ficaria mais tempo no plano físico e certamente desencarnaria sem precisar sofrer tanto, doente. O que o padre lhe disse foi o que aconteceu, resgatou com a dor da doença seus erros.	José Antônio's mistake was to be promiscuous and he had AIDS as a consequence. If it were not so, he would stay longer in the physical plane and would certainly disincarnate without having to suffer so much, being sick. What the priest told him was what happened, he redeemed his mistakes with the pain of the disease.

E promíscuo são todos os que abusam, sejam homens ou mulheres. José Antônio sofreu com o preconceito muito mais do que nos narrou. Preconceituosas são pessoas que não vêem uma trave no seu olho, mas veem bem na do outro, atiram pedras esquecendo-se de que também têm vícios e pecam. Esse convidado fez amigos, colecionou "Obrigados" e "Deus lhe pague". E muitos que se sentiram beneficiados por ele, foram sinceramente gratos e quando ele necessitou, retribuíram. As crianças do orfanato oraram por ele. Orações com gratidão produzem uma energia benéfica maravilhosa. Ofélia, uma mãe grata, tratou-o como filho do coração. Nesse relato fica claro que a amizade é um tesouro e que o amor cobre multidões de pecados. Mesmo sem pedir socorro ele foi socorrido. Outros pediram por ele, que fez por merecer.	And promiscuous are all those who abuse, whether men or women. José Antônio suffered from prejudice much more than he told us. Prejudiced are people who don't see a beam in their own eye, but see well in the other, throw stones forgetting that they also have vices and sin. This guest made friends, collected "Thanks" and "God pay you". And many who felt benefited by him were sincerely grateful and when he needed it, they reciprocated. The orphanage children prayed for him. Prayers with gratitude produce wonderful beneficial energy. Ofélia, a grateful mother, treated him as her heart's son. In this account it is clear that friendship is a treasure and that love covers multitudes of sins. Even without asking for help he was rescued. Others asked for him, which he deserved.

Amizade sustenta-se com compreensão e tolerância, e a fortalecemos quando fazemos aos amigos o bem carinhosamente e espontaneamente, e que às vezes nem notamos. Que bem precioso é a amizade!	Friendship is supported by understanding and tolerance, and we strengthen it when we do good to friends affectionately and spontaneously, and sometimes we don't even notice. What a precious gift is friendship!
06 - Ana Preta	**06 - Ana Preta**
Estava cansada. Sentia-me isolada. Há tempos que a maioria das pessoas não me davam atenção. Resmungava:	I was tired. She felt isolated. It's been a while since most people didn't pay attention to me. She mumbled:
- Deve ser porque sou negra, feia e desdentada! É por isso que as pessoas não conversam comigo. Devo também estar doente! Bêbada! Doente de tanto beber pinga!	- It must be because I'm black, ugly and toothless! That's why people don't talk to me. I must be sick too! Drunk! Sick from drinking so much pinga!
Não gostava de recordar o meu passado. Tive um lar até a adolescência. Minha mãe era empregada doméstica, cuidou de mim do modo dela e tive muitos padrastos. Com quatorze anos apaixonei-me por um homem de trinta anos que morava numa fazenda e fui embora com ele. Minha mãe chorou, pediu para não ir. Essa fazenda era longe e lá tive de trabalhar muito e cuidar dos filhos	I didn't like to remember my past. I had a home until I was a teenager. My mother was a maid, she took care of me in her own way and I had many stepfathers. When I was fourteen, I fell in love with a thirty-year-old man who lived on a farm and left with him. My mother cried, asked not to go. That farm was far away and I had to work a lot there and take care of his children.

dele. Ele se embriagava e me batia. Um dia, fugi e voltei para a casa de minha mãe. Ela havia morrido e não encontrei mais nada dela. Sem ter onde ficar, fui para uma casa de prostituição. Não gostei e logo saí de lá com outro homem. Ele também se embriagava e motivou-me a beber. Viciei-me. Morávamos numa casinha, num bairro pobre. Ele, às vezes, trabalhava, mas bebia cada vez mais. Tive com esse homem três filhos. Ele não os quis, deixei-os no hospital para serem adotados. No terceiro parto, o médico me operou para não ter mais filhos. Esse meu companheiro morreu e desde esse dia, tornei-me andarilha e tive muitos outros amantes. Todos como eu, embriagavam-se. Quando mais jovem, até trabalhava de vez em quando, depois não conseguia fazer mais nada e passei a esmolar.	He got drunk and beat me. One day, I ran away and went back to my mother's house. She had died and I found nothing more of her. With nowhere to stay, I went to a house of prostitution. I didn't like it and soon left there with another man. He also got drunk and motivated me to drink. I got addicted. We lived in a little house in a poor neighborhood. He sometimes worked, but he drank more and more. I had three children with this man. He didn't want them, I left them at the hospital to be adopted. In the third delivery, the doctor operated on me to not have more children. That companion of mine died and since that day I became a wanderer and had many other lovers. Everyone like me got drunk. When I was younger, I even worked from time to time, then I couldn't do anything else and I started begging.

Vivia pelas ruas, passava às vezes dias sem comer. Pessoas generosas me davam roupas, alimentos e quando ganhava dinheiro, comprava bebidas. Bebia com amigos que agora não falavam mais comigo. Eu estava dormindo embaixo de um viaduto, e comendo resto de lixo. As pessoas certamente cansaram de mim, nem respondiam quando lhes pedia esmolas.	He lived on the streets, sometimes going days without eating. Generous people gave me clothes, food and when I earned money, I bought drinks. I drank with friends who no longer spoke to me. I was sleeping under an overpass, and eating leftover garbage. People certainly got tired of me, they didn't even respond when I asked them for alms. I even worked from time to time, then I couldn't do anything else and I started begging.
Resolvi parar de me queixar e ir ao bar ali perto. Ia sempre lá; nem os freqüentadores nem o dono conversavam comigo, mas me deixavam beber com eles.	I decided to stop complaining and go to the nearby bar. I always went there; neither the patrons nor the owner would talk to me, but let me drink with them.
- Olá, Ana Preta! Vem cá, fique perto desse bebum e beba com ele.	- Hello, Ana Preta! Come here, stay close to that drunk and drink with him.
Às vezes, achava que estava enlouquecendo. A bebida estava me deixando doida.	Sometimes I thought I was going crazy. The drink was driving me crazy.
Via as pessoas diferentes, umas mais nítidas, outras nem tanto. Fiz o que um homem me aconselhou.	I saw different people, some more clearly, others not so much. I did what a man advised me.

De repente, entraram umas pessoas no bar. Eram estranhas, amedrontaram a maioria. Estavam armados com correntes e barras de ferro. "São bandidos!" - pensei, e tremi de medo. O mais estranho é que algumas pessoas que estavam no bar nem ligaram; pareciam nem percebê-los. Esses homens, com aparência de maus, olharam para todos os lados e pegaram um dos freqüentadores. -Você vem! Terá de prestar conta ao nosso chefe! O coitado gritou, pediu socorro. Alguns estavam apavorados como eu, agrupamo-nos num canto, tremendo de medo sem saber o que fazer. Os outros nem pareciam vê-los. Amarraram aquele que foram buscar com as correntes, e saíram. Não quis beber mais e resolvi ir embora. Alguns pensaram como eu e saíram também. Um deles comentou: - Não temos segurança nem depois de morto! Coitado do Joca, os maus o pegaram.	Suddenly, people entered the bar. They were strange, they frightened most. They were armed with chains and iron bars. "They're bandits!" - I thought, and trembled with fear. The strangest thing is that some people who were at the bar didn't even care; they didn't even seem to notice. These men, with the appearance of evil, looked in all directions and grabbed one of the patrons. -You come! You will have to report to our boss! The poor guy screamed, asked for help. Some were terrified like me, we gathered in a corner, shaking with fear not knowing what to do. The others didn't even seem to see them. They tied the one they were looking for with chains and left. I didn't want to drink anymore and decided to leave. Some thought like me and left too. One of them commented: - We don't have security even after we're dead! Poor Joca, the bad guys got him.

No meu canto, embaixo do viaduto, fiquei pensando em tudo o que estava acontecendo. Há tempos não tinha companheiro, achava que era por estar doente e muito feia.

A solidão me amargurava. Pensei no que aquele homem disse: "Não temos segurança nem depois de morto!".

Não sabia orar, mas tinha fé em Nossa Senhora Aparecida - sua imagem era negra como eu. Estava inquieta sentindo falta da bebida, mas mesmo assim, ajoelhei-me e pedi para Maria, mãe de Jesus, ajudar-me.

Lembrei-me de umas pessoas e resolvi ir até a casa delas esmolar, pois sempre me davam algo. Uma vez um dos meus companheiros me disse que elas eram espíritas e que viam e conversavam com os mortos. Para mim, eram bondosas.

Fui lá e fiquei parada olhando a casa. Uma senhora veio até mim e me indagou:

- O que a senhora quer?

In my corner, under the viaduct, I kept thinking about everything that was happening. I hadn't had a partner for some time, I thought it was because I was sick and very ugly.

Loneliness embittered me. I thought about what that man said: "We don't have security even after we're dead!"

I didn't know how to pray, but I had faith in Nossa Senhora Aparecida - her image was black like me. I was restless missing the drink, but even so, I knelt down and asked Mary, mother of Jesus, to help me.

I remembered some people and decided to go to their house to beg, because they always gave me something. One of my companions once told me that they were spiritists and that they saw and talked with the dead. To me, they were kind.

I went there and stood looking at the house. A lady came up to me and asked me:

- What do you want?

- A senhora me dará pinga se pedir? -Não!	- Will you give me booze if I ask? -No!
- Então quero algo para comer.	- Then I want something to eat.
- Venha comigo. Vamos, o dono da casa e nós, a um local onde você receberá ajuda.	- Come with me. Let's go, the owner of the house and us, to a place where you will receive help.
Fiquei desconfiada, mas esperei. O dono da casa saiu e essa senhora me puxou pela mão.	I was suspicious, but I waited. The owner of the house came out and this lady pulled me by the hand.
- Vamos Ana Preta! Já é tempo de você compreender muitas coisas. Entramos em um local tranqüilo. Senti-me bem, era limpo e algumas pessoas me cumprimentaram, outras pareciam nem me ver. Essa senhora me colocou junto de outras pessoas que como eu, estavam desconfiadas.	- Let's go Ana Preta! It is time for you to understand many things. We entered a quiet place. It felt good, it was clean, and some people greeted me, others didn't even seem to see me. This lady put me together with other people who, like me, were suspicious.
Achei tudo muito bonito. Uma senhora alegrinha falou que devemos amar e pensar em Jesus. Um senhor falou bonito, mas entendi pouca coisa. Gostei mesmo foi das orações.	I thought it was all very beautiful. A cheerful lady said that we should love and think about Jesus. A gentleman spoke beautifully, but I understood little. I really liked the prayers.

Percebi que as pessoas se diferenciavam umas das outras. Aproximei-me de uma moça que estava sentada, havia um grupo desses que achei diferente, sentados em volta de uma mesa. - Fale com eles Ana Preta! - pediu uma senhora. Cumprimentaram-me e eu respondi. Como me deram atenção e me perguntaram como estava, falei de mim, da minha tristeza, solidão e acabei chorando. Um moço que conversava comigo fez-me ver que para se comunicar com eles, eu deveria falar e a moça que estava sentada repetia, porém ela não estava me imitando. Ele me pediu que prestasse atenção em nossos corpos e vi naquele momento que não éramos parecidos. Com delicadeza me explicou, até que compreendi, que há tempos, meu corpo físico morrera. Lembrei-me do acidente. Era de noite, estava embriagada, atravessei sem prestar atenção a rua e um carro me atropelou. Achei, naquele instante em que bati a cabeça, que dormi.	I realized that people differed from each other. I approached a girl who was sitting, there was a group of those that I thought was different, sitting around a table. - Talk to them Ana Preta! - asked a lady. They greeted me and I responded. As they paid attention to me and asked me how I was doing, I talked about myself, my sadness, loneliness and I ended up crying. A young man who was talking to me made me see that in order to communicate with them, I had to speak and the girl who was sitting repeated it, but she was not imitating me. He asked me to pay attention to our bodies and I saw in that moment that we were not alike. With delicacy he explained to me, until I understood that my physical body had died some time ago. I remembered the accident. It was at night, I was drunk, I crossed the street without paying attention and a car ran over me. I thought, in that instant when I hit my head, that I slept.

Acordei embaixo do viaduto, não me lembrando direito o que acontecera.	I woke up under the overpass, not quite remembering what had happened.
Mas foi nesse atropelamento que desencarnei. Senti um medo terrível, dó de mim e indaguei:	But it was in this hit-and-run that I disincarnated. I felt a terrible fear, pity for me and asked:
"O que será de mim agora?"	"What will become of me now?"
Diante daquelas pessoas soube, então, que alguns estavam encarnados e outros desencarnados. Todos, porém, eram bondosos e me ofereceram ajuda; tranqüilizei-me e aceitei o convite de ficar com eles.	In front of those people I knew, then, that some were incarnated and others disembodied. All, however, were kind and offered me help; I calmed down and accepted the invitation to stay with them.
Fui levada a um hospital; tinha um forte reflexo do corpo físico, das doenças e uma vontade imensa de beber.	I was taken to a hospital; he had a strong reflection of the physical body, of illnesses and an immense desire to drink.
Havia bebido tanto na minha vida encarnada, viciando-me de tal forma, que para me livrar dessa vontade tive de fazer um longo tratamento. Nesse período em que estive no hospital, estudei e aprendi a trabalhar, fazendo limpeza no local que me abrigava.	I had drunk so much in my incarnated life, becoming so addicted that to get rid of that urge I had to undergo a long treatment. During this period that I was in the hospital, I studied and learned how to work, cleaning the place where I was sheltering.

Quando terminei o tratamento, pedi para ajudar as pessoas que se embriagavam.	When I finished the treatment, I asked to help people who got drunk.
Foi-me explicado que não estava preparada para isso, que deveria fazer outro trabalho.	It was explained to me that I was not prepared for this, that I should do another job.
Fui ser útil na escola, fazendo limpeza e me dei muito bem.	I went to be useful at school, cleaning and I did very well.
Hoje sou chamada somente de Ana e meu aspecto está bom: estou limpinha, sadia e alegre.	Today I'm just called Ana and I look good: I'm clean, healthy and happy.
Até chorei de emoção quando o senhor Antônio Carlos me convidou para contar às pessoas o que senti quando desencarnei. Como narrei, no instante em que meu corpo físico morreu não senti nada, estava embriagada e fiquei por anos vivendo e ignorando esse acontecimento. Foi somente numa reunião espírita, de desobsessão que vim a saber que mudara de plano e que necessitava aprender a viver na espiritualidade. Foi difícil para eu me livrar da vontade de me embriagar, mas quando pela compreensão, livrei-me dos meus vícios, do reflexo do corpo físico, tornei-me muito feliz.	I even cried with emotion when Mr. Antônio Carlos invited me to tell people what I felt when I passed away. As I narrated, the moment my physical body died I felt nothing, I was drunk and I spent years living and ignoring this event. It was only at a spiritist, disobsession meeting that I learned that I had changed plans and that I needed to learn to live in spirituality. It was difficult for me to get rid of the desire to get drunk, but when, through understanding, I got rid of my addictions, the reflection of the physical body, I became very happy.

Ana	A-N-A
Explicações de Antônio Carlos Ana foi, quando encarnada, uma andarilha que se embriagava. O choque foi grande no atropelamento e os órgãos de seu corpo físico pararam de imediato suas funções.	Explanations by Antônio Carlos Ana was, when incarnated, a wanderer who got drunk. The shock was great in the trampling and the organs of his physical body immediately stopped their functions.
No impacto foi desligada, isto é, seu espírito vestido do perispírito saiu do corpo carnal morto. Esse fato pode ocorrer com muitos indivíduos vítimas de choques violentos. Ela voltou para seu canto, sem entender o que lhe acontecera. Achava que as pessoas não queriam conversar com ela, mas quando ia aos bares encontrava outros desencarnados, viciados na bebida. Iam vampirizar os encarnados que se embriagavam.	Upon impact, it was disconnected, that is, its spirit clothed in the perispirit came out of the dead body. This fact can occur with many individuals who are victims of violent shocks. She went back to her corner, not understanding what had happened to her. She thought people didn't want to talk to her, but when she went to bars, she found other disembodied people, addicted to alcohol. They were going to vampirize the incarnates who got drunk.
Desencarnados não bebem, não comem alimentos ou bebidas da matéria. Vampirizam, ou seja, sugam de quem come ou bebe fluidos e sentem como se bebessem ou se alimentassem.	Disincarnates do not drink, do not eat food or drinks of matter. They vampirize, that is, suck fluids from those who eat or drink and feel as if they were drinking or feeding.

A cena do bar, descrita por Ana, aconteceu porque espíritos moradores do umbral vieram pegar um desencarnado que estava lá. Os desencarnados que vagam correm perigo de serem capturados e levados para o umbral e lá serem maltratados ou obrigados a trabalhar como escravos. Quando Ana pediu ajuda, lembrando-se de Nossa Senhora Aparecida, foi instruída a procurar quem podia auxiliá-la. A senhora que ela viu na frente da casa era uma trabalhadora da espiritualidade e mentora do morador daquele lar. Ambos, a senhora e o encarnado, freqüentavam um centro espírita, ao qual Ana foi levada. Lá ela recebeu a orientação de que necessitava. Como o trabalho de desobsessão é importante! Como se faz o bem a tantos iludidos! Que esses trabalhadores continuem a realizar essa tarefa e, sempre, com amor e carinho. Lembrando: quem orienta não precisa, com certeza, de orientação, pois já foi instruído a respeito do assunto.	The bar scene, described by Ana, happened because spirits living on the threshold came to take a disembodied person who was there. The disembodied who wander are in danger of being captured and taken to the threshold and there being mistreated or forced to work as slaves. When Ana asked for help, remembering Nossa Senhora Aparecida, she was instructed to look for someone who could help her. The lady she saw in front of the house was a spirituality worker and mentor to the resident of that home. Both, the lady and the incarnate, frequented a spiritist center, to which Ana was taken. There she received the guidance she needed. How important the work of disobsession is! How good is done to so many deluded ones! May these workers continue to carry out this task and, always, with love and affection. Remembering: those who advise do not need, certainly, guidance, as they have already been instructed on the subject.

Vícios são adquiridos e quem se vicia, torna-se dependente deles. Libertar-se, deixar de ser viciado, cabe à própria pessoa. Mas, tanto encarnados quanto desencarnados recebem ajuda. Ana necessitou de uma terapia para se livrar do forte reflexo que tinha. Realmente, ela não está preparada para ajudar pessoas viciadas No plano espiritual existe cautela, e ela só estará apta a fazer esse trabalho quando provar a si mesma que tendo oportunidade não voltará a beber. Infelizmente muitas pessoas iguais a ela passam anos enganando-se, iludindo-se e achando que estão vivendo na matéria densa, no corpo carnal Ela somente teve consciência dessa sua mudança quando compreendeu, pela orientação de um encarnado, num centro espírita, que seu envoltório carnal morrera e aflita quis saber o que aconteceria com ela. Ana somente sentiu-se viver novamente quando se livrou do vício.	Addictions are acquired and those who become addicted become dependent on them. Freeing oneself, ceasing to be addicted, is up to the person himself. But both embodied and disembodied receive help. Ana needed therapy to get rid of the strong reflex she had. Really, she is not prepared to help addicted people. On the spiritual plane, there is caution, and she will only be able to do this work when she proves to herself that, given the opportunity, she will not drink again. Unfortunately, many people like her spend years deceiving themselves, deluding themselves and thinking that they are living in dense matter, in the carnal body. carnal had died and in distress wanted to know what would happen to her. Ana only felt alive again when she got rid of the addiction.

07 - O Presidiário

Nem todas as ações que consideramos prazerosas têm reações agradáveis! Estava triste pensando nisso. Meu corpo físico havia morrido há dias. Sofri muitas dores, tive câncer nos rins. A falta de um diagnóstico mais detalhado e de um tratamento abreviou minha estada encarnado.

Estive preso em um grande presídio e continuei ali. Bastava subir uma escada, que antes não via nem sabia que existia, para estar numa outra enfermaria. Ainda me sentia adoentado, sem, porém, sentir as dores terríveis. Acabrunhado, tentava disfarçar meu temor e me indagava: o que será de mim agora?

Havia morrido e continuava vivo. Confuso, sem entender bem o que me aconteceu, vi por ali companheiros que também haviam falecido, e deles escutei:

- Marcelão, a vida é assim mesmo, ora lá e ora cá!

- O corpo de carne morre e nossa alma vem para esse lado!

07 - The Prisoner

Not all actions that we find pleasurable have pleasant reactions! I was sad thinking about it. My physical body had died for days. I suffered a lot of pain, I had kidney cancer. The lack of a more detailed diagnosis and treatment shortened my stay in the flesh.

I was imprisoned in a big prison and I stayed there. It was enough to go up a staircase, which I had not seen or known existed before, to find myself in another ward. I still felt sick, without, however, feeling the terrible pain. Overwhelmed, I tried to disguise my fear and asked myself: what will become of me now?

He had died and was still alive. Confused, not quite understanding what happened to me, I saw companions who had also died, and I heard from them:

- Marcelão, that's life, sometimes there and sometimes here!

- The body of flesh dies and our soul comes to that side!

-Alguns saem daqui e outros não! Não se aborreça e procure não se entristecer!	-Some leave here and others don't! Don't get upset and try not to get sad!
Apesar de ouvi-los, continuei triste porque ninguém sentira meu falecimento, nem fora ao meu enterro, e não recebera nenhuma oração.	Despite listening to them, I was still sad because no one had felt my passing, nor had they gone to my funeral, and I had not received any prayers.
- Venha, Marcelo, vamos para cima descansar!	- Come on, Marcelo, let's go upstairs and rest!
Esse desencarnado que me falou, era diferente, estava limpo e era agradável de se ver.	This disembodied person you told me about was different, he was clean and pleasant to see.
- Converse comigo - pedi -, explique-me o que me aconteceu.	- Talk to me - I asked -, explain to me what happened to me.
- Marcelo, seus companheiros têm razão, seu corpo físico morreu, e quando isso acontece continuamos vivos, vivendo com esse corpo ao qual chamamos de perispírito. Muitos, quando isso acontece, saem do presídio e outros continuam, ficam aqui para aprender.	- Marcelo, your companions are right, your physical body died, and when that happens we are still alive, living with that body which we call perispirit. Many, when that happens, leave the prison and others remain, staying here to learn.
- Você é diferente! Esteve preso? - perguntei.	- You are different! Have you been arrested? - I asked.
- Não! Não estive, quando encarnado, em presídio, estou aqui trabalhando, ajudando e aprendendo.	- No! I was not, when incarnated, in prison, I am here working, helping and learning.

Fiquei alguns dias nessa enfermaria. Sentindo-me melhor, desci, e lá estavam meus companheiros que ficaram no corpo carnal.	I stayed a few days in that ward. Feeling better, I went down, and there were my companions who remained in the body of flesh.
Percebi a diferença. Vi que a construção da enfermaria em que estava era espiritual e os encarnados não a viam.	I noticed the difference. I saw that the construction of the infirmary I was in was spiritual and the incarnates did not see it.
Estranhei muitas coisas. Muitos desencarnados estavam ali, alguns pareciam enlouquecidos, outros com ódio profundo dos encarnados que ali estavam, a eles ficavam unidos, permanecendo presos também. Outros, como eu, mudaram de plano e não sabiam o que fazer, E também haviam desencarnados que eu sentia serem bons, que chamávamos de Anjos do Senhor ou de socorristas, estes auxiliavam a todos. Trabalho duro o deles! Aproximei-me de um socorrista, que tentava cuidar de um encarnado que havia sido surrado. Ele me explicou:	I was surprised by many things. Many disincarnates were there, some seemed crazy, others with deep hatred of the incarnates who were there, they were united with them, remaining trapped as well. Others, like me, changed plans and didn't know what to do. And there were also disincarnates that I felt were good, that we called Angels of the Lord or rescuers, they helped everyone. Their hard work! I approached a rescuer, who was trying to take care of an incarnate man who had been beaten. He explained to me:
- Como vê, nosso trabalho é difícil! Ele não está receptivo, isto é, vibrando bem para receber nossa ajuda. Está com raiva.	- As you can see, our work is difficult! He is not receptive, that is, vibrating well to receive our help. He is angry.

Não tenho muito o que fazer. Outros encarnados poderiam ajudá-lo.	I don't have much to do. Other incarnates could help you.
- Você fica aqui o tempo todo? Ou pode sair? - quis saber.	- You stay here all the time? Or can you leave? - wanted to know.
- Não estou preso, trabalho aqui e posso sair. Todos os desencarnados que você vê neste posto têm liberdade de ir e vir.	- I'm not stuck, I work here and I can leave. All the disembodied ones you see in this post are free to come and go.
Vê aquele grupo? São desencarnados que vieram verificar se seus desafetos estão sofrendo. Outros aqui vêm para visitar, dar esperança aos entes amados. Uma senhora desencarnada aproximou-se do moço surrado e o abraçou.	See that group? They are disembodied who came to see if their enemies are suffering. Others come here to visit, to give hope to loved ones. A disembodied lady approached the beaten young man and hugged him.
- É a mãe dele que está no plano espiritual; ela veio acalentar o filho - explicou o socorrista.	- It is his mother who is in the spiritual plane; she came to cherish her son - explained the rescuer.
O trabalhador afastou-se e eu fiquei olhando aquela mãezinha, em lágrimas, beijar e abraçar o filho. Ele nem percebia.	The worker walked away and I watched that little mother, in tears, kiss and hug her son. He didn't even notice.

Não conheci minha mãe, fui criado pelo meu pai e minha madrasta. Era muito impulsivo, a mulher de meu pai, aconselhava-me: "Marcelo, não seja assim! Você fica nervoso por qualquer coisa e agride. Um dia irá se arrepender". Não parava em empregos, estava sempre brigando. Apaixonei-me e casei, tivemos dois filhos. Brigava muito com minha esposa e a surrava, arrependia-me e me desculpava. Ia a bares e bebia, mas não me embriagava. Um dia, no bar, numa briga, um homem sacou de uma faca e me feriu na perna, revidei, conseguindo desarmá-lo; matei-o. Arrependi-me, mas fiquei preso por oito anos. Nesse tempo recebi poucas visitas, soube que minha mulher arrumou outro marido e que meus filhos sentiam vergonha de mim. Desencarnei sozinho e abandonado. Não dei valor à família e fiquei sem ela. Passei a ficar perto dos socorristas vendo o que eles faziam.	I didn't know my mother, I was raised by my father and stepmother. I was very impulsive, my father's wife advised me: "Marcelo, don't be like that! You get nervous about anything and attack. One day you'll regret it". He didn't stop at jobs, he was always fighting. I fell in love and got married, we had two children. He fought a lot with my wife and beat her, I regretted it and apologized. I went to bars and drank, but I didn't get drunk. One day, in the bar, in a fight, a man drew a knife and wounded me in the leg, I fought back, managing to disarm him; I killed him. I regretted it, but I was imprisoned for eight years. During that time I received few visits, I found out that my wife had found another husband and that my children were ashamed of me. I disincarnated alone and abandoned. I did not value the family and was without it. I started to stay close to the rescuers watching what they did.

- Marcelo, passe esse pacote! Venha me ajudar! Comecei a fazer pequenas tarefas e me senti melhor.	- Marcelo, pass this package! Come help me! I started doing small tasks and I felt better.
- É ajudando que nos sentimos bem - explicou um deles. - Por que você não trabalha conosco? Sabemos que se arrependeu por ter assassinado uma pessoa. Pagou por isso e na prisão ajudava seus companheiros.	- It's helping that we feel good - explained one of them. - Why don't you work with us? We know that he regretted having murdered someone. He paid for it and in prison helped his comrades.
Era verdade. Sofri muito quando fui para o presídio. Foi um horror Briguei, bati, apanhei muito e aprendi a me controlar.	It was true. I suffered a lot when I went to prison. It was horrible. I fought, I hit, I was beaten a lot and I learned to control myself.
Trabalhei na cozinha, na enfermaria e estava sempre consolando os que sofriam. E como se sofria ali.	I worked in the kitchen, in the infirmary and was always consoling those who suffered. And how they suffered there.
- Por que tenho de ajudar assassinos? Por que vocês os auxiliam? - indaguei. Marcelo, você se lembra da parábola do samaritano? O que ajudou o ferido na estrada?	- Why do I have to help murderers? Why do you help them? - I asked. Marcelo, do you remember the parable of the Samaritan? What helped the wounded on the road?
- Sim, lembro-me! - respondi.	- Yes, I remember! - I replied.
- Depois de alguns meses no presídio, passei a ler e a estudar a Bíblia com um grupo, e foi isso que melhorou meu caráter.	- After a few months in prison, I started to read and study the Bible with a group, and that's what improved my character.

- Pois então - explicou o socorrista -, o "próximo", além do ferido são os bandidos que o feriram. A Humanidade toda é nosso próximo. Não se consegue amar o Pai Divino se não amarmos nossos irmãos humanos.	- Well then - explained the rescuer -, the "neighbor", in addition to the injured are the bandits who injured him. All Humanity is our neighbor. It is not possible to love the Divine Father if we do not love our human brothers.
- Quero trabalhar! Posso aprender com vocês a ajudar! Mas para começar vou auxiliar quem sei ser inocente. João da Pinha está aqui sem ser culpado.	- I want to work! I can learn from you to help! But to begin with, I'm going to help someone I know to be innocent. João da Pinha is here without being guilty.
O socorrista sorriu concordando. Fui até a cela do João da Pinha. Por causa de uma armação, ele, um inocente estava preso. Ali todos o tratavam bem. Eu, quando encarnado, facilitava sua vida, dava-lhe até mistura da minha comida.	The rescuer smiled in agreement. I went to João da Pinha's cell. Because of a frame, he, an innocent was arrested. There everyone treated him well. I, when incarnated, made his life easier, I even gave him a mixture of my food.
Estive preso, mas era culpado, ele não.	I was arrested, but I was guilty, he was not.
Aproximei-me do João da Pinha e estranhei, ele tinha a mancha rubra que tem os homicidas. Fiquei observando-o. Examinei Jair, o companheiro de cela do João, que fora um ladrão hábil, ele não tinha o sinal de assassino. Cheguei perto do João da Pinha e escutei seus pensamentos: "Matei os dois e não me arrependo, devo continuar mentindo, vou acabar conseguindo sair daqui".	I approached João da Pinha and found it strange, he had the red stain that homicides have. I watched him. I examined Jair, João's cellmate, who had been a skilled thief, he didn't have the marks of a murderer. I got close to João da Pinha and heard his thoughts: "I killed them both and I don't regret it, I must keep lying, I'll end up getting out of here".

Fiquei muito surpreso. Acreditávamos que ele era inocente. Tanto que um dia reunimo-nos e pedimos para falar com o diretor sobre a injustiça que estava sendo feita ao João, pois ele era inocente. Ele não era! Decepcionado corri até o socorrista.	I was very surprised. We believed he was innocent. So much so that one day we got together and asked to speak with the director about the injustice that was being done to João, as he was innocent. He was not! Disappointed, I ran to the rescuer.
- Ele não é inocente! Matou mesmo sua mulher e seu sócio.	- He's not innocent! He even killed his wife and his partner.
- Ele também necessita de auxílio! - exclamou o socorrista. - Uma ajuda diferente. Tente fazê-lo pensar que erra em continuar mentindo e em querer que um inocente seja preso. Marcelo, aqui há presos que não cometeram os crimes dos quais foram acusados, mas não há inocentes.	- He also needs help! - exclaimed the rescuer. - A different help. Try to make him think that he is wrong in continuing to lie and wanting an innocent person to be arrested. Marcelo, there are prisoners here who did not commit the crimes they were accused of, but there are no innocent people.
Não me aproximei mais dele, estava decepcionado. João da Pinha, meses depois, saiu do presídio. Eu fiquei ajudando os socorristas.	I didn't approach him anymore, I was disappointed. João da Pinha, months later, left prison. I was helping rescuers.
- Esse é inocente! - exclamei. - Bandidos armaram para ele!	- That's innocent! - I exclaimed. - Bandits set him up!

- Na outra existência ele cometeu um crime e não foi preso.	- In the other existence he committed a crime and was not arrested.
- Por isso que vocês dizem que aqui não há inocentes! Ainda bem que paguei pelo meu crime.	- That's why you say there are no innocents here! I'm glad I paid for my crime.
Um socorrista me levou para ver meus filhos. Chorei de emoção, eles estavam estudando, eram boas pessoas, tratavam o padrasto como pai e esse gostava deles. Agradeci o homem que ficou em meu lugar. Senti-me bem com esse gesto.	A rescuer took me to see my children. I cried with emotion, they were studying, they were good people, they treated their stepfather like a father and he liked them. I thanked the man who took my place. I felt good about that gesture.
Quando voltei, o socorrista responsável pelo trabalho no presídio, um senhor que orientava a todos, foi conversar comigo.	When I returned, the rescuer responsible for the work at the prison, a gentleman who guided everyone, came to talk to me.
- Marcelo, agiu bem, sua atitude diante de sua família foi correta. Também estamos satisfeitos com seu trabalho. Você está apto a conhecer outros lugares e a estudar.	- Marcelo, you acted well, your attitude towards your family was correct. We are also satisfied with his work. You are able to know other places and study.
Quer ir para uma colônia espiritual?	Want to go to a spirit colony?

Já ouvira os socorristas comentarem sobre as cidades da espiritualidade. Pensei na proposta e achei que não saberia me comportar, dei minha resposta:	I had heard first responders talk about the cities of spirituality. I thought about the proposal and thought I wouldn't know how to behave, I gave my answer:
- Acho que ainda tenho muito que aprender para ir morar em uma colônia. Quero ficar mais tempo aqui!	- I think I still have a lot to learn to go live in a colony. I want to stay longer here!
- Então fique como socorrista!	- Then stay as a rescuer!
Alegrei-me, senti-me orgulhoso e passei a ser um socorrista. Ajudava meus ex-companheiros e os que desencarnavam ali.	I rejoiced, felt proud and became a rescuer. I helped my former companions and those who died there.
Dez anos se passaram. Vi, no presídio, muitas coisas. Prisões são lugares de resgate, deveriam ser escolas que educam. Muitos presos melhoram através de lições dolorosas.	Ten years have passed. I saw many things in prison. Prisons are rescue places, they should be schools that educate. Many inmates get better through painful lessons.
Outros, pioram, revoltam-se, desesperam-se, odeiam e aprendem lições que os tornam piores e capazes de cometer crimes piores. Todos são carentes de conselhos bons, ajuda e orientação. Senti necessidade de estudar e fui para uma colônia.	Others get worse, revolt, despair, hate and learn lessons that make them worse and capable of committing worse crimes. All are in need of good advice, help and guidance. I felt the need to study and went to a colony.

Adquiri muitos conhecimentos nesses anos em que estive trabalhando com os socorristas no presídio. Mas havia muita coisa para ver e conhecer.	I acquired a lot of knowledge in these years that I was working with the first aiders in the prison. But there was a lot to see and experience.
Aprendi pela dor a me conter, a não ser impulsivo, a não deixar a raiva me dominar. Poderia ter aprendido pelo amor, pelos conselhos. Atualmente sou calmo, modifiquei-me, e isso ocorreu quando comecei a me preocupar com o próximo e passei a ser mais caridoso.	I learned through pain to contain myself, not to be impulsive, not to let anger dominate me. I could have learned through love, through advice. I am currently calm, I changed, and that happened when I started to worry about others and started to be more charitable.
Tenho muitos planos: quero trabalhar aqui na espiritualidade em vários lugares e conhecer as muitas formas de auxiliar com conhecimento. Só depois pedirei para reencarnar.	I have many plans: I want to work here in spirituality in various places and learn about the many ways to help with knowledge. Only then will I ask to reincarnate.
Quando não se tem a consciência tranqüila, a morte do corpo físico nos dá muito medo e insegurança. Temerosos indagamos:	When you don't have a clear conscience, the death of the physical body gives you a lot of fear and insecurity. We fearfully ask:
"E agora?". Mas a vida continua e sempre encontramos quem nos auxilia. Somente nos sentimos bem, quando passamos a ser úteis. Encontrei com a pessoa a qual assassinei. Tornamo-nos amigos.	"And now?". But life goes on and we always find someone to help us. We only feel good when we become useful. I met the person I murdered. We became friends.

Compreendemos que nós dois erramos. Ele me falou que ao desencarnar sofreu muito e teve raiva de mim. Depois compreendeu que ele também errara, então perdoou, pediu ajuda e foi socorrido. Com o perdão a mancha rubra sumiu de mim. Bendito o perdão! Marcelo Explicações de Antonio Carlos Aqueles que têm percepção de ver enxergam tanto encarnados como desencarnados envolvidos por cores. Refletimos na aura o que somos de verdade e as cores indicam o que pensamos, o que fazemos etc. Pessoas boas refletem cores claras e brilhantes, parecendo luzes. Por isso que santos são vistos, foram e são pintados envoltos por luzes ou auréolas nas cabeças. Os viciosos e os que se entregam aos sentimentos fortes irradiam cores escuras e acentuadas.	We understand that we both made mistakes. He told me that when he disincarnated he suffered a lot and was angry with me. Then he understood that he had also made a mistake, so he forgave him, asked for help and was helped. With forgiveness the red stain disappeared from me. Blessed pardon! Marcelo Explanations by Antonio Carlos Those who have the perception of seeing see both incarnated and disembodied beings surrounded by colors. We reflect in the aura what we really are and the colors indicate what we think, what we do, etc. Good people reflect light and bright colors, looking like lights. This is why saints are seen, were and are painted surrounded by lights or halos on their heads. Addicts and those who give in to strong feelings radiate dark and accentuated colors.

Dizem que os assassinos têm sangue nas mãos. Não nas mãos do físico, pois essas são lavadas e ficam limpas, mas nas mãos perispirituais, e para limpá-las, são necessárias lágrimas de dor ou um trabalho edificante. Assassinos são vistos também envoltos de um vermelho forte principalmente nas mãos, como já disse, e na cabeça. Para Marcelo, essa era a marca dos homicidas. Não deixa de ser, porque no plano espiritual não tem como mentir, enganar, não há como disfarçar o que somos. Marcelo também tinha a sua aura rubra, até que se reconciliou, sentindo-se perdoado, não só pelo outro, mas por si mesmo. E essa cor forte desapareceu nesse convidado quando ele passou a fazer o bem. Com seu trabalho de ajuda diário, a marca foi clareando e a cor rubra foi enfraquecendo até que sumiu, dando lugar a outra mais clara, a do aprendizado, da caridade e da compreensão.	They say murderers have blood on their hands. Not in the hands of the physical, for these are washed and left clean, but in the perispiritual hands, and to clean them, tears of pain or edifying work are needed. Assassins are also seen wrapped in a strong red, especially on the hands, as I said, and on the head. For Marcelo, that was the mark of homicides. It still is, because on the spiritual plane there is no way to lie, deceive, there is no way to disguise what we are. Marcelo also had his red aura, until he reconciled, feeling forgiven, not only by the other, but by himself. And that strong color disappeared from this guest when he started to do good. With his daily work of help, the mark was whitening and the red color was weakening until it disappeared, giving way to another, clearer one, that of learning, charity and understanding.

Em todas as prisões há equipes de socorristas e em quase todas existe um posto de socorro onde trabalhadores do bem têm um lugar para ficar e enfermarias que auxiliam os que lá desencarnam. Dos que tiveram o corpo físico morto em prisões, alguns vão para o umbral por serem afins de outros, ou para continuarem presos pelos desafetos. Outros são socorridos e levados para colônias, e há os que saem e vão para os antigos lares ou ficam a vagar. A minoria, como Marcelo, é orientada ali mesmo pela equipe de trabalhadores. Com o tempo, essa pequena parcela de ex-presos passa a aprender a realizar tarefas, ficando sob a orientação de socorristas mais experientes. Isso para compreender que é ajudando que se recebe ajuda. Quando passam a gostar do trabalho lhes é oferecido estudo e conhecimento do plano espiritual. Preso cumpre pena, paga pelo crime sendo privado de sua liberdade. Muitos dos que foram presos pagam realmente, isto é, resgatam pela dor os erros que cometeram.	In all prisons there are teams of rescuers and in almost all of them there is an aid station where good workers have a place to stay and wards that help those who pass away there. Of those who had their physical body killed in prisons, some go to the threshold because they are related to others, or to remain imprisoned by their enemies. Others are rescued and taken to colonies, and there are those who leave and go to their old homes or wander around. The minority, like Marcelo, is guided right there by the team of workers. Over time, this small number of ex-prisoners began to learn how to perform tasks, being under the guidance of more experienced rescuers. This is to understand that it is by helping that one receives help. When they come to like work, they are offered study and knowledge of the spiritual plane. Prisoner serves time, pays for the crime by being deprived of his freedom. Many of those arrested really pay, that is, they redeem the mistakes they committed through pain.

Mas somente se livram das cores fortes dos vícios os que se arrependeram, pediram perdão e perdoaram sinceramente. Todos nós, onde quer que estejamos, podemos ajudar o próximo. Mas há tarefas que requerem muito boa vontade, amor e dedicação, como o trabalho dos socorristas que servem no umbral, local onde há guerras, torturas e nas prisões. Tenho muita admiração por esses abnegados trabalhadores, desconhecidos dos homens, mas conhecidos de Deus.	But only those who repented, asked for forgiveness and sincerely forgave are freed from the strong colors of vices. All of us, wherever we are, can help others. But there are tasks that require a lot of good will, love and dedication, such as the work of rescuers who serve on the threshold, where there are wars, torture and prisons. I have great admiration for these selfless workers, unknown to men, but known to God.

08 - O Suicida

Estava muito preocupado e não me sentia bem. Dava muita importância ao dinheiro, colocando-o em primeiro lugar na minha vida, e com sua escassez ficava nervoso e inquieto. Nada mais tinha valor para mim; o resto era secundário e esses também não estavam bem. Minha filha me disse ao me ver preocupado:

- Papai, diga para nós o que o está aborrecendo tanto! Sinto-o nervoso e percebo que está triste.

- Não é nada, filhinha. Deve ser somente uma indisposição.

- Acho, pai - opinou meu filho -, que estamos gastando muito dinheiro. Talvez deveríamos adiar nossa viagem ao exterior.

-Vocês, meus filhos, merecem essa viagem! - exclamei.

- Filhos - disse minha esposa -, deixem seu pai em paz. Sei bem o que está se passando.

08 - The Suicide

I was very worried and didn't feel well. I gave a lot of importance to money, putting it first in my life, and with its scarcity I became nervous and restless. Nothing else was of any value to me; the rest were secondary and those weren't doing well either. My daughter told me when she saw me worried:

- Daddy, tell us what is bothering you so much! I feel him nervous and I can see that he is sad.

- It's nothing, little girl. It must just be an indisposition.

- I think, father - opined my son -, that we are spending a lot of money. Maybe we should postpone our trip abroad.

-You, my children, deserve this trip! - I exclaimed.

- Children - said my wife - leave your father alone. I know exactly what's going on.

José, com certeza, está tendo um relacionamento com outra mulher e sua consciência deve estar doendo E você, meu filho, não se preocupe com a viagem. Se ele gasta dinheiro com mulheres, é justo que gastemos conosco.	José, for sure, is having a relationship with another woman and his conscience must be hurting And you, my son, don't worry about the trip. If he spends money on women, it's only fair that we spend it on us.
- Não tenho amantes! - repliquei em tom cansado.	- I have no lovers! - I replied in a tired tone.
- Papaizinho, se o que o preocupa é grave, temos de saber.	- Daddy, if what worries you is serious, we have to know.
O telefone tocou e minha filha correu para atender esquecendo-se de mim. Quase contei a ela. Fiquei ali na sala, esquecido por eles. Pensei pela milésima vez no que ia fazer.	The phone rang and my daughter ran to answer it forgetting about me. I almost told her. I stayed there in the room, forgotten by them. I thought for the thousandth time about what I was going to do.
Ia à igreja, porém agora compreendi que tive o título de religioso, mas não o fui realmente. Não tinha religiosidade dentro de mim. Achei, naquele momento, que a igreja que freqüentava não podia fazer nada por mim. Tinha uma pequena indústria e poderíamos viver de sua renda se não fôssemos tão esbanjadores. Não conseguia negar nada aos meus dois filhos. Anos antes, traíra minha esposa; não foi nada sério, porém ela descobriu, ficou sentida e passou a gastar muito.	I used to go to church, but now I understand that I had the title of religious, but I wasn't really one. I had no religion in me. I felt, at that moment, that the church I attended could do nothing for me. It had a small industry and we could live on its income if we weren't so wasteful. I couldn't deny anything to my two children. Years before, I had cheated on my wife; it was nothing serious, but she found out, got upset and started to spend a lot.

Achava que se não sobrasse dinheiro eu não iria gastar com outras. Para não abaixar nosso padrão de vida, fiz empréstimos. Um dia, um amigo pediu-me um dinheiro emprestado e o fiz com juros mais altos do que os bancários. Julguei que achara uma forma de ter mais rendimento. Pegava dinheiro de pequenos poupadores a uma taxa de juros baixa e emprestava com juros mais altos. Fiz isso por anos. Mas houve mudanças financeiras do governo, tive prejuízo e gastos mais excessivos em casa. Minha dívida estava imensa e não tinha nem como pagar os juros. Era tão crítica minha situação que nem vendendo a casa na qual morávamos e a fábrica não quitaria a metade da dívida. Pensava nas pessoas que confiaram em mim, que deixaram suas economias comigo. "São ambiciosas!" - justifiquei. - "Seria mais garantido para eles colocar o dinheiro em bancos, mas quiseram ganhar mais, e vão perder."	I thought that if I didn't have money left, I wouldn't spend it on others. In order not to lower our standard of living, I took out loans. One day, a friend asked me to borrow some money and I borrowed it with higher interest rates than bank rates. I thought I had found a way to get more income. He borrowed money from small savers at a low interest rate and lent it out at a higher interest rate. I did this for years. But there were financial changes from the government, I had losses and more excessive expenses at home. My debt was huge and I couldn't even pay the interest. My situation was so critical that even selling the house we lived in and the factory wouldn't pay off half the debt. I thought of the people who trusted me, who left their savings with me. "Are ambitious!" - I justified. - "It would be safer for them to put the money in banks, but they wanted to earn more, and they will lose."

Por mais que pensasse, não achava solução e não tinha coragem de dizer à família a dificuldade pela qual passávamos.	As much as I thought, I couldn't find a solution and I didn't have the courage to tell the family the difficulty we were going through.
"É melhor acabar com tudo! Não agüentarei passar pela vergonha de estar arruinado e pela miséria."	"It's better to end it all! I can't bear to go through the shame of being ruined and the misery."
Pensando somente em mim, planejei com detalhes meu suicídio, marquei até a data.	Thinking only of myself, I planned my suicide in detail, I set the date.
Na véspera, quis que minha esposa fizesse um jantar especial. Conversamos normalmente, disfarcei minhas preocupações.	The day before, I wanted my wife to make a special dinner. We talked normally, I disguised my concerns.
Seguindo meu plano, entrei no escritório de nossa casa e dei um tiro no ouvido. Não morri! Meu corpo físico sim, com o ferimento mortal, os órgãos findaram suas funções. Meu espírito, que não morreu, ficou grudado no corpo carnal. Confuso, com muita dor, vi tudo o que se passava.	Following my plan, I walked into our home office and shot myself in the ear. I did not die! My physical body yes, with the mortal wound, the organs ended their functions. My spirit, which did not die, was attached to the fleshly body. Confused, in a lot of pain, I saw everything that was going on.
Soube que havia morrido pelas conversas que ouvia, pelo choro de minha filha e pela confirmação do médico.	I knew that I had died from the conversations I heard, from my daughter's crying and from the doctor's confirmation.

Foi horrível! Minha esposa que já não me amava mais, sentiu mágoa e raiva. Somente meus filhos sofreram, eles não conseguiam entender o porquê do meu ato. Foi no velório que um amigo disse a minha mulher.	It was horrible! My wife, who no longer loved me, felt hurt and angry. Only my children suffered, they could not understand the reason for my act. It was at the wake that a friend told my wife.
- Acho que José se matou porque tem muitas dívidas! E algumas pessoas não tiveram nem compaixão; indagavam para minha esposa e filhos sobre o dinheiro deles.	- I think José killed himself because he has a lot of debts! And some people didn't even have compassion; asked my wife and children about their money.
Deitado dentro de um caixão, sentia frio, sede e uma dor alucinante, como também a raiva de algumas pessoas.	Lying inside a coffin, I felt cold, thirsty and excruciating pain, as well as the anger of some people.
Apavorei-me, queria morrer mesmo, mas isso não ocorreu: continuava vivo sabendo que já estava morto. Os seguidores da religião que seguia tinham razão, sobrevivemos à morte do corpo físico.	I was terrified, I really wanted to die, but that didn't happen: I was still alive knowing that I was already dead. The followers of the religion he followed were right, we survived the death of the physical body.
O desespero foi maior no enterro! Fiquei ali, no escuro, sentindo horrorizado frio e dor.	The despair was greater at the burial! I stood there in the dark, feeling horrified cold and pain.
- Covarde! - falou uma voz, xingando-me. Você pegou emprestado dinheiro de minha mulher.	- Coward! - said a voice, cursing me. You borrowed money from my wife.

A coitada vai passar por dificuldade por sua culpa. Por que não foi honesto?	The poor thing is going to have a hard time because of you. Why weren't you honest?
Se sabia que não iria conseguir pagar, por que fez esse empréstimo? Por que você não ficou encarnado e tentou resolver a situação?	If you knew you wouldn't be able to pay, why did you take out that loan? Why didn't you get embodied and try to resolve the situation?
- Você transgrediu uma Lei Divina: "Não matarás!". Suicidou-se e agora irá sofrer! - disse outra pessoa.	- You have transgressed a Divine Law: "Thou shalt not kill!" you committed suicide and now you will suffer! - said someone else.
- Ficará sozinho aí no escuro, mas ouvirá o que as pessoas pensam e acham de você! - falou outra voz.	- You'll be alone there in the dark, but you'll hear what people think and think about you! - said another voice.
Afastaram-se e fiquei ali, dentro do túmulo, no caixão. Fui piorando. Além de continuar sentindo dores, o barulho do tiro soava na minha cabeça e os vermes começaram a me comer. Que padecimento atroz!	They walked away and I stayed there, inside the tomb, in the coffin. I got worse. In addition to continuing to feel pain, the noise of the gunshot sounded in my head and the worms began to eat me. What an atrocious suffering!
E, aquelas vozes tinham razão, escutei pessoas dizerem que merecia estar no inferno. Outros me cobravam o dinheiro que lhes devia. O pior foi a minha família. Minha esposa me maldizia por deixá-la em situação difícil.	And, those voices were right, I heard people say I deserved to be in hell. Others charged me for the money I owed them. The worst was my family. My wife cursed me for getting her into trouble.

Até meus filhos indagavam o porquê de não ter dito a eles sobre a nossa falência, de ter me suicidado, fugido do problema e deixado para eles resolverem. Venderam todos os bens que possuíamos: a casa, a fábrica, e até os móveis do nosso lar. Pagaram um pouco para cada um dos credores. Mudaram de cidade. Como me foi explicado, eu soube de tudo o que ocorria com eles porque sentia os pensamentos deles. Meus filhos arrumaram emprego e residiam num apartamento pequeno. A família de minha esposa os ajudou. Não me perdoaram e tinham mágoa de mim.	Even my children asked why I didn't tell them about our bankruptcy, why I committed suicide, ran away from the problem and left it to them to solve. They sold all the goods we owned: the house, the factory, and even the furniture in our home. They paid a little to each of the creditors. They moved cities. As it was explained to me, I knew everything that happened to them because I felt their thoughts. My children found jobs and lived in a small apartment. My wife's family helped them. They didn't forgive me and they hurt me.
A dor era tanta e o horror de ficar na escuridão era imenso, eu dava gritos alucinantes. Seria deprimente descrever tudo o que passei. O tempo foi passando e o fato foi sendo esquecido. Um vulto começou a me falar com sua voz calma:	The pain was so great and the horror of being in the dark was immense, I was screaming hallucinatingly. It would be depressing to describe what I went through. Time passed and the fact was forgotten. A figure began to speak to me in his calm voice:
- José, peça perdão! Arrependa-se! Deus nos perdoa sempre!	- Joseph, ask for forgiveness! Repent! God always forgives us!
- Mas os que prejudiquei não me perdoarão!	- But those I have harmed will not forgive me!

- Acabarão por esquecer!	- They will eventually forget!
Às vezes sentia-me enlouquecido, outras, raciocinava entendendo tudo. Já não gritava, gemia. Um dia, aquele vulto me tirou do túmulo, do caixão e me levou para um outro local: O Vale dos Suicidas. (Vale dos Suicidas são lugares situados no umbral, onde suicidas são agrupados. É um local de sofrimentos, em que a permanência depende deles próprios, do arrependimento de cada um). Ali fiquei num canto, triste, vendo muitos sofrerem como eu. Padecíamos juntos. Naquele local, para mim mais sossegado, pensei no que fiz e me arrependi.	Sometimes I felt crazy, other times I reasoned, understanding everything. I was no longer screaming, I was moaning. One day, that figure took me out of the tomb, out of the coffin and took me to another place: The Valley of the Suicides. (Valley of the Suicides are places located on the threshold, where suicides are grouped. It is a place of suffering, in which permanence depends on themselves, on the repentance of each one). There I stayed in a corner, sad, seeing many suffer like me. We suffered together. In that place, for me more peaceful, I thought about what I did and I regretted it.
O remorso dói e, aos poucos, a dor desse sentimento tornou-se maior do que as outras que sentira. Se pudesse voltar no tempo, com sinceridade não me suicidaria, não seria covarde abandonando os problemas e prejudicando minha família com meu ato abominável.	Remorse hurts and, little by little, the pain of that feeling became greater than the others he had felt. If I could go back in time, honestly, I wouldn't commit suicide, I wouldn't be a coward, abandoning problems and harming my family with my abominable act.
Muitos anos se passaram. Fui socorrido. No hospital para onde fui levado não senti mais dores no ferimento, frio, fome ou sede, somente permaneceu a dor do remorso.	Many years passed. I was rescued. In the hospital where I was taken, I no longer felt pain from the wound, cold, hunger or thirst, only the pain of remorse remained.

Quis me recuperar, esforcei-me para isso e fui melhorando gradualmente. Sentindo-me melhor, fui estudar para aprender a viver desencarnado e para ter amor à vida em todos os seus estágios.	I wanted to recover, I made an effort for it and gradually improved. Feeling better, I went to study to learn to live disembodied and to love life in all its stages.
O tempo passou, poucos se lembram de mim e entre eles, somente alguns guardam mágoa.	Time has passed, few remember me and among them, only a few hold grudges.
Minha ex-esposa casou-se de novo, não gosta nem de lembrar de mim, acha, e com razão, que a fiz muito infeliz, que pelo meu suicídio, passou muita vergonha e foi humilhada. Ainda não me perdoou.	My ex-wife remarried, she doesn't even like to think about me, she thinks, and rightly so, that I made her very unhappy, that my suicide caused her a lot of shame and humiliation. She still hasn't forgiven me.
Meus filhos me acham covarde, ficaram sentidos com minha atitude, mas me perdoaram. Lembram-se muito pouco de mim e quando o fazem me tacham de infeliz.	My children think I'm a coward, they were hurt by my attitude, but they forgave me. They remember very little of me and when they do they call me unhappy.
Tento esquecer o sofrimento pelo qual passei por minha própria escolha, mas não é fácil, esses acontecimentos me marcaram muito. Se me lembro do momento que desencarnei, escuto o tiro, sinto a dor e choro. Estou abrigado em uma colônia que socorre suicidas.	I try to forget the suffering I went through by my own choice, but it's not easy, these events left a deep impression on me. If I remember the moment I disincarnated, I hear the shot, I feel the pain and I cry. I'm sheltered in a colony that helps suicides.

Tenho por tarefa ajudar os recém-chegados a esta casa de caridade. Tenho escutado muitos relatos. Deserdar a vida física é um erro e as reações não são iguais para todos. Eu sofri muito porque além de suicidar-me, planejei e agi friamente. Muitos agiram pior do que eu e sofreram bem mais. Outros tiveram atenuantes, agiram num impulso, estavam doentes ou obsediados. Alguns se arrependeram com sinceridade logo após terem cometido esse ato tresloucado, outros não. Pela justiça divina, um suicida não sofre igual ao outro. Cada caso é um caso, analisado com carinho por dedicados socorristas que trabalham auxiliando-os. Para mim, o depois da morte física, foi um horror, desespero e muito sofrimento.	My job is to help newcomers to this house of charity. I have heard many reports. Disinheriting physical life is a mistake and reactions are not the same for everyone. I suffered a lot because in addition to committing suicide, I planned and acted coldly. Many acted worse than I and suffered much more. Others had extenuating circumstances, acted on impulse, were sick or obsessed. Some sincerely repented after committing this crazy act, others did not. By divine justice, one suicide does not suffer the same as another. Each case is different, lovingly analyzed by dedicated first responders who work to help them. For me, the after physical death was horror, despair and a lot of suffering.
Aceitei o convite de vir contar o que me aconteceu, na esperança de que meu relato possa levar pessoas a refletirem e abolirem a vontade de se matar. Não vale a pena fugir de um dos nossos estágios da vida. Vivos sempre estaremos, porque não se mata a alma.	I accepted the invitation to come and tell what happened to me, in the hope that my story might lead people to reflect and abolish the desire to kill themselves. It's not worth running away from one of our life stages. We will always be alive, because the soul is not killed.
Anseio por reencarnar. Mas tenho de esperar pela oportunidade, pois esta que tive, desprezei.	I long to reincarnate. But I have to wait for the opportunity, because this one I had, I despised.

Gostaria de ser perdoado por todos a quem prejudiquei. Estou dando muito valor ao perdão. Aquele que perdoa é nutrido pelo sentimento maravilhoso do amor. Também estou aprendendo a ser grato e quero agir de tal forma que venha a receber a gratidão de muitos.	I would like to be forgiven by everyone I have harmed. I am placing a lot of value on forgiveness. He who forgives is nourished by the wonderful feeling of love. I am also learning to be grateful and I want to act in such a way that I will receive gratitude from many.
Que Deus nos abençoe!	God bless us!
José	Joseph
Explicações de Antonio Carlos O plano espiritual é imenso. A espiritualidade que envolve a Terra é talvez do mesmo tamanho dela. E, nesse plano espiritual, temos o umbral, local de moradia de imprudentes, dos que se negam a seguir os mandamentos e os ensinos de Jesus.	Explanations by Antonio Carlos The spiritual plane is immense. The spirituality that surrounds the Earth is perhaps the same size as it. And, in this spiritual plane, we have the threshold, the dwelling place of the reckless, of those who refuse to follow the commandments and teachings of Jesus.
Temos lugares de socorro, colônias e postos, onde são abrigados os que sofrem e querem se modificar, e nesses abrigos moram os que querem fazer o bem, aprender, conhecer a verdade, progredir e os que se preocupam com os que sofrem.	We have relief places, colonies and posts, where those who suffer and want to change are sheltered, and in these shelters live those who want to do good, learn, know the truth, progress and those who care about those who suffer.
As estatísticas nos informam que temos muitas mortes por suicídio, muitos matam seu próprio envoltório físico.	Statistics inform us that we have many deaths by suicide, many kill their own physical envelope.

José narrou-nos o que aconteceu com ele. Para não ficar extenso o relato nem muito triste, não nos descreveu nem um quarto do seu sofrimento. As vozes que primeiramente escutou eram de desencarnados que se sentiram prejudicados por ele. O vulto que tentava ajudá-lo foi de um socorrista que auxiliava desencarnados que sofrem em cemitérios.	Joseph told us what happened to him. In order not to make the story long or too sad, he did not describe to us even a quarter of his suffering. The voices he first heard were from disembodied people who felt harmed by him. The figure that tried to help him was a rescuer who helped disincarnated people suffering in cemeteries.
Nem todos escutam vozes ou sabem o que ocorre com a família encarnada. Muitos se perturbam tanto que não têm condições de receber pensamentos dos encarnados.	Not everyone hears voices or knows what happens to the incarnated family. Many are so disturbed that they are unable to receive thoughts from the incarnate.
Mas todos recebem o benefício das orações.	But all receive the benefit of prayers.
De fato, na espiritualidade não existe regra geral, fez isso e pagará assim... Mas há algumas regras que são seguidas. Os suicidas aqui da espiritualidade ficam separados, quase sempre, dos demais. Alguns ficam no umbral, onde existem numerosos locais que são chamados de O Vale dos Suicidas, e que alguns denominam de Inferno dos Suicidas e de muitos outros adjetivos. São lugares onde ficam temporariamente esses desertores do plano físico. Quando são socorridos normalmente são levados para colônias apropriadas a eles –	In fact, in spirituality there is no general rule, you did this and you will pay like this... But there are some rules that are followed. The suicides here of spirituality are almost always separated from the others. Some are on the threshold, where there are numerous places that are called The Valley of the Suicides, and which some call the Hell of the Suicides and many other adjectives. They are places where these deserters from the physical plane stay temporarily. When they are rescued, they are usually taken to colonies appropriate for them –

há muitas espalhadas pelo Brasil e pelo mundo. Nesses abrigos existem alas para jovens separadas dos adultos. Lá eles recebem tratamentos especiais e muito amor.	there are many scattered throughout Brazil and the world. In these shelters there are wards for young people separated from adults. There they receive special treatments and lots of love.
São convidados a estudar, a fazer cursos que os incentivam a amar a vida que nos é dada pela graça e pela bondade de Deus.	They are invited to study, to take courses that encourage them to love the life given to us by the grace and goodness of God.
Muitos ex-suicidas, pelo trabalho abnegado de socorristas, recuperam-se; outros pelo remorso destrutivo que sentem, não conseguem melhorar e a reencarnação para eles, além de ser uma bênção e graça, é também remédio para seu atormentado espírito. Muitos como José têm consciência de seu erro e estão dispostos a agir acertadamente.	Many ex-suicides, through the selfless work of rescuers, recover; others, because of the destructive remorse they feel, are unable to improve and reincarnation for them, in addition to being a blessing and grace, is also a remedy for their tormented spirit. Many like Joseph are aware of their mistake and are willing to act correctly.
Recebem recomendações para se prepararem bem antes de reencarnar, isso para que, ao voltar ao plano físico, o façam com segurança. Não é para sempre o sofrimento de um suicida nem de forma parecida, mas o padecimento é grande. José tem razão por ansiar pelo perdão.	They receive recommendations to prepare themselves well before reincarnating, so that, when returning to the physical plane, they do so safely. It is not forever the suffering of a suicide or similar, but the suffering is great. Joseph is right to long for forgiveness.

Devemos perdoar a todos, pois somos carentes de perdão. Familiares e amigos de um suicida devem perdoá-lo e desejar que esteja bem.	We must forgive everyone, for we are in need of forgiveness. Families and friends of a suicidal person must forgive them and wish them well.
Aquele que perdoa, ama, e o amor é o sustentáculo de nossa vida. José estava presente quando fiz essa explicação e ele me indagou: -Antônio Carlos, o que acontece com terroristas suicidas na espiritualidade?	He who forgives, loves, and love is the support of our life. José was present when I made this explanation and he asked me: -Antônio Carlos, what happens to suicide bombers in spirituality?
Respondi a ele e resolvi colocar a resposta aqui, para concluir o assunto sobre suicídio.	I replied to him and decided to put the answer here, to conclude the subject about suicide.
-A maioria desses suicidas que são tachados de terroristas, são idealistas, lutam por uma causa que julgam ser justa. São fanáticos e erroneamente acham essa atitude certa. Não agem como suicidas normais que querem deserdar a vida física. Eles querem continuar a viver, acreditam na vida no Além, tanto que esperam recompensas.	-Most of those suicides who are branded terrorists are idealists, they fight for a cause they think is just. They are fanatical and mistakenly think this is the right thing to do. They don't act like normal suicides who want to disinherit physical life. They want to go on living, they believe in life in the afterlife, so much so that they expect rewards.

Sentem-se heróis e corajosos. "Mas em todas as religiões e dentro de nós, há preceitos de bem viver e um deles é: 'Não matarás!'	They feel heroic and courageous. "But in all religions and within us, there are precepts of good living and one of them is: 'You shall not kill!'
Leva-se em conta, na espiritualidade, a educação que receberam e o motivo. Normalmente a intenção deles é matar o próximo em vez de si mesmo. O suicídio é uma conseqüência.	In spirituality, the education they received and the reason for it are taken into account. Usually their intention is to kill others instead of themselves. Suicide is a consequence.
Existe o erro e sofrerão por essa atitude errada, terão a reação dessa ação imprudente. Eles sofrem mais com a decepção de não ser o Além, o plano espiritual, como eles acreditavam. Padecem mais por serem homicidas do que suicidas."	There is the error and you will suffer for that wrong attitude, you will have the reaction of that reckless action. They suffer more from the disappointment of not being the Beyond, the spiritual plane, as they believed. They suffer more from being homicidal than suicidal."

09 - O Vestido Vermelho	09 - The Red Dress
Tudo mudou. Saí de um lugar sem entender como e fui parar em outro muito confortável. Passei a ser tratada com carinho.	Everything has changed. I left a place without understanding how and ended up in another very comfortable one. I started to be treated with affection.
- Venha sentar-se aqui, Júlia. Veja que flores lindas! Só que não pode pegá-las. Ri e peguei uma. A enfermeira veio rápido até mim, e disse enérgica:	- Come and sit here, Julia. See what beautiful flowers! You just can't get them. I laughed and took one. The nurse came quickly to me, and she said energetically:
- Por que a pegou? Não recomendei para não colocar as mãos nelas?	- Why did you take it? Didn't I recommend not to get my hands on them?
Ela não me castigou. Fiquei um pouco envergonhada e fui sentar num banco. O médico aproximou-se, não gostava deles, mas esse era diferente, não mandava me dar nada que doía.	She didn't punish me. I was a little embarrassed and went to sit on a bench. The doctor approached, I didn't like them, but this one was different, he didn't tell me to give me anything that hurt.
- Júlia, você quer alguma coisa?	- Julia, do you want something?
- Meus dentes - respondi e gargalhei.	"My teeth," I replied and laughed.
Gostei da minha resposta, quem mandou ele perguntar. O médico sorriu, esperou que parasse de rir e disse:	I liked my answer, who sent him to ask. The doctor smiled, waited for him to stop laughing and said:

- Você ficará bem melhor com seus dentes sadios. Venha comigo!	- You will look much better with your healthy teeth. Come with me!
Fiquei com receio, mas fui, pois aprendi nos anos em que estive em hospitais que quando queriam nos levar a algum lugar era melhor ir, porque senão nos levavam à força. Atravessamos alguns corredores. O médico conversou com um outro, que me pediu para sentar numa poltrona confortável. -Abra a boca, Júlia! Vamos fazer nascer dentes sadios.	I was afraid, but I went, because I learned in the years that I was in hospitals that when they wanted to take us somewhere it was better to go, because otherwise they would take us by force. We went through some corridors. The doctor talked to another one, who asked me to sit in a comfortable chair. -Open your mouth, Julia! Let's grow healthy teeth.
Abri com medo. Ele examinou e mediu minhas gengivas. Senti os dentes na minha boca.	I opened it with fear. He examined and measured my gums. I felt teeth in my mouth.
- Pronto, Júlia, olhe-se no espelho. Aí estão seus dentes bonitos e sadios. Olhei e assustei-me. Minha boca que antes era banguela, porque os dentes cariados foram extraídos, agora estava com todos os dentes sadios e realmente lindos.	- Okay, Julia, look at yourself in the mirror. There are your nice, healthy teeth. I looked and I was scared. My mouth, which was toothless before, because the decayed teeth were extracted, now had all the teeth healthy and really beautiful.
- Como fez isso? Eles saem? - indaguei.	- How did you do that? They leave? - I asked.
Puxei-os com força e não saíram. Estava com os dentes sem cáries e perfeitos.	I pulled them hard and they wouldn't come off. She had teeth without cavities and perfect.

- Eles são seus e não saem. Plasmei-os para você. Está contente?	- They are yours and do not leave. I made them for you. Is happy?
- Acho que estou num hospício diferente; aqui até os médicos são loucos! -exclamei. - Estranho! Estou falando frases longas e com facilidade. Será que estou melhorando?	- I think I'm in a different asylum; here even the doctors are crazy! - I exclaimed. - Strange! I'm speaking long sentences with ease. Am I getting better?
- Claro que está! - respondeu ele. - Não sou médico, sou dentista, ou exerci essa profissão quando encarnado. Aqui estou aprendendo muito. Você quer mais alguma coisa, Júlia?	- Of course it is! - he replied. - I'm not a doctor, I'm a dentist, or I practiced this profession when incarnated. Here I am learning a lot. Do you want anything else, Julia?
- Vocês dão de graça? Não tenho dinheiro para pagar meus dentes.	- Do you give it away for free? I don't have money to pay for my teeth.
- Aqui tudo é gratuito - respondeu ele.	"Here everything is free," he replied.
- Se puder quero meus cabelos compridos! Quando menina, e depois quando mocinha, usava cabelos compridos, depois no hospital cortaram-nos curtinhos; diziam que era para ficar mais fácil mantê-los limpos. Chorei muito quando os cortaram.	- If I can, I want my hair long! As a girl, and later as a young woman, she wore her hair long, then in the hospital they cut it short; they said it was to make it easier to keep them clean. I cried a lot when they cut them.
	And they never let it grow again; lately they were cut so short that it looked like a man's cut.

E nunca mais deixaram crescer; ultimamente os cortavam tão curtos que parecia corte masculino.	The dentist smiled, took me by the hand and we went through other corridors.
O dentista sorriu, puxou-me pela mão e atravessamos outros corredores.	"Here," he explained, "is the boardroom. And this is Isabel. I'll tell her about her request.
- Aqui - explicou ele - é a sala da diretoria. E essa é Isabel. Vou dizer a ela sobre seu pedido.	Isabel, a very beautiful woman, hugged me.
Isabel, uma mulher muito bonita, abraçou-me.	- I'll do what you want in an instant. He ran his hand over my head.
- Faço o que você quer num instante. Passou a mão na minha cabeça.	- See if it's good this size!
- Veja se está bom desse tamanho!	
Olhei-me no espelho de novo, - espantei-me. Meus cabelos estavam abaixo dos meus ombros e de tom castanho escuro como era na juventude, pois atualmente estavam embranquecidos.	I looked at myself in the mirror again, - I was amazed. My hair was below my shoulders and dark brown as it was in my youth, as it is now grayed out.
Passado o susto, puxei-os com força. Não saíram, foram os meus mesmos que haviam crescido.	After the scare, I pulled them hard. They didn't come out, it was my own ones that had grown.

- Gostou? - Isabel perguntou sorrindo, contente diante da minha alegria.	- Did you like it? - Isabel asked smiling, pleased with my joy.
- Será que não dá para deixá-los um pouco mais lisos? Isabel sorriu, passou as mãos neles novamente e ficaram como desejei.	- Can't you make them a little smoother? Isabel smiled, ran her hands over them again and they stayed as I wanted.
- O que mais você quer, Júlia?	- What else do you want, Julia?
- Será que não estou abusando? Não! Queria tanto vestir uma roupa feminina. Um vestido vermelho com renda na frente, colocar um sapato preto com saltinho. Nem sei quanto tempo faz que uso somente esse uniforme do hospital.	- Am I not abusing? No! I wanted so much to wear a feminine outfit. A red dress with lace on the front, put on black shoes with heels. I don't even know how long I've only worn this hospital uniform.
- Deixe-me ver - Isabel leu uma ficha -, de fato faz tempo mesmo, quarenta e dois anos que você vive em hospitais. Merece o vestido e o sapato. Acho que tenho um que lhe serve.	- Let me see - Isabel read a file -, in fact it's been a long time, forty-two years that you've lived in hospitals. She deserves the dress and the shoes. I think I have one that fits you.
Isabel entrou em outra sala; aguardei alguns minutos, passando as mãos ora nos meus dentes novos, ora nos meus cabelos. Estava encantada.	Isabel entered another room; I waited a few minutes, running my hands now over my new teeth, now through my hair. I was delighted.

- Aqui estão? Gosta! Venha aqui e troque de roupa. Maravilha das maravilhas! O vestido e os sapatos serviram em mim. Eles eram como eu sonhava.	- Here they are? you will like! Come here and change your clothes. Wonder of wonders! The dress and shoes fit me. They were how I dreamed.
- Obrigada! - exclamei felicíssima.	- Thanks! - I exclaimed happily.
Quis beijar a mão dela, mas Isabel emocionou-se e me deu alguns beijos no rosto e uma caixa de maquiagem. Como uma menina feliz com o presente, aproximei-me do espelho, passei baton e depois esmalte nas unhas. Estava tão feliz que pedi a Deus que se fosse um sonho, não me acordasse. Isabel me deu também o espelho, e disse que poderia voltar ao jardim. Fui caminhando, rindo e me admirando. Batia o salto do sapato no chão e ouvia o barulho como um lindo som. Passava as mãos na roupa, sacudia a cabeça para meus cabelos balançarem. Sentei num banco e sorria diante dos elogios. Naquela noite dormi com o vestido Foi no outro dia que comecei a achar esses acontecimentos estranhos, e fiquei pensando: "Por que será que esse hospital é assim? Posso estar louca, mas eles devem estar mais. Não!	I wanted to kiss her hand, but Isabel got emotional and gave me a few kisses on the cheek and a box of makeup. Like a happy girl with a present, I approached the mirror, applied lipstick and then nail polish. I was so happy that I asked God if it was a dream, don't wake me up. Isabel also gave me the mirror, and said she could go back to the garden. I walked, laughing and admiring myself. I tapped the heel of his shoe on the floor and heard the noise as a beautiful sound. I ran my hands over my clothes, shook my head so my hair swayed. I sat on a bench and smiled at the compliments. That night I slept in the dress. It was the other day that I started to find these events strange, and I kept thinking: "Why is this hospital like this? I may be crazy, but they must be more. No!

Eles não estão doentes e eu sinto que melhoro a cada dia". A enfermeira veio ver se queria alguma coisa e pedi a ela:	
- Quero consultar-me com o médico! Por favor, marque uma consulta.	- I want to see the doctor! Please make an appointment.
- Está sentindo alguma coisa? Dor? - perguntou ela solícita.	- Are you feeling anything? Pain? she asked solicitously.
- Não - respondi -, mas preciso falar com ele.	"No," I replied, "but I need to talk to him."
Ela se afastou e logo em seguida o médico veio e sentou-se ao meu lado.	She walked away and soon after the doctor came and sat next to me.
- Oi, Júlia! Pode falar. O que quer?	- Hi Julia! You can talk. What you want?
- Sou louca! - exclamei. - Fiz muitos tratamentos.	- I'm crazy! - I exclaimed. - I had many treatments.
Não sarei! Estou internada há muitos anos. Isabel me disse que faz quarenta e dois anos. Desde os meus dezesseis anos quando tive uma crise séria, não saí mais do hospital. Minha mãe ia me ver, e depois que ela morreu, recebi algumas visitas dos meus irmãos; logo, todos esqueceram de mim. Sei que falo coisas que ninguém entende, outras vezes digo impropérios sem	I won't! I have been hospitalized for many years. Isabel told me it's been forty-two years. Since I was sixteen when I had a serious crisis, I haven't left the hospital. My mother came to see me, and after she died I had a few visits from my brothers; soon everyone forgot about me. I know I say things that no one understands, sometimes I say profanities

querer, outras falo porque quero. Não queria ser doente! Queria sarar! Quero que o senhor me explique o motivo de estar sendo bem-tratada e por que estou melhorando. Não me lembro, nesses anos todos, de ter falado tanto como agora. E parece-me que não estou falando bobagens.	unintentionally, sometimes I say it because I want to. I didn't want to be sick! I wanted to heal! I want you to explain to me why I'm being treated well and why I'm getting better. I don't remember, in all these years, talking as much as I do now. And it seems to me that I am not talking nonsense.
O médico sorriu, pegou a minha mão com carinho e tentou explicar: - Você, Júlia, ficou muito bonita com este vestido vermelho! É linda! Vou tentar esclarecer suas dúvidas. Nós nascemos, encarnamos, crescemos e um dia o corpo físico morre e nós, espíritos, passamos a viver de outro modo, desencarnados. Julia, teve um corpo carnal doente, sofreu muito, e um dia ele morreu e você veio para a espiritualidade.	The doctor smiled, took my hand affectionately and tried to explain: - You, Julia, looked very pretty in that red dress! Is beautiful! I will try to clarify your doubts. We are born, incarnate, grow and one day the physical body dies and we spirits start to live in another way, disembodied. Julia, you had a sick body of flesh, you suffered a lot, and one day it died and you came to spirituality.
Não entendi de imediato, ele precisou explicar-me muitas vezes que estava vivendo agora, no plano espiritual.	I didn't understand right away, he had to explain to me many times that he was now living in the spiritual plane.
A desencarnação para mim foi uma libertação onde deixei o corpo físico enfermo e passei a viver sadia e feliz.	Disincarnation for me was a liberation where I left the sick physical body and started to live healthy and happy.

Saí do hospital, o médico achou que já vivera por muito tempo nesse tipo de ambiente. Fui morar com quatro senhoras e uma delas ficou comigo até eu me recuperar.	I left the hospital, the doctor thought I had lived in this kind of environment for a long time. I went to live with four ladies and one of them stayed with me until I recovered.
Gostei demais de morar numa casinha, e a nossa era linda. Lar é uma preciosa bênção! Ganhei outros vestidos e sapatos. Encantei-me com eles. Passei meses dando importância à vestimenta. Arrumava-me, penteava meus cabelos e sorria para mostrar meus dentes.	I really enjoyed living in a little house, and ours was beautiful. Home is a precious blessing! I got other dresses and shoes. I fell in love with them. I spent months giving importance to clothing. I would groom me, comb my hair, and smile to show my teeth.
Aprendendo a viver sem os reflexos do corpo físico, tornei-me sadia, fui estudar e depois quando estava apta, passei a fazer pequenas tarefas. Tive doenças que me fizeram enferma nessa última encarnação desde a adolescência. Não cometi erro nenhum e sofri muito mesmo, por solidão, tratamentos dolorosos e dores físicas.	Learning to live without the reflexes of the physical body, I became healthy, I went to study and then, when I was able, I started to do small tasks. I had illnesses that made me sick in this last incarnation since I was a teenager. I didn't make any mistakes and I really suffered from loneliness, painful treatments and physical pain.
Recordo-me de todos os detalhes, porém não consigo dizer tudo o que senti. Compreendia, às vezes, que não devia fazer ou dizer algo, mas fazia e dizia. Tinha um medo terrível dos tratamentos e de ficar sozinha. Passava	I remember all the details, but I can't say everything I felt. I understood, sometimes, that I shouldn't do or say something, but I did and said. She was terribly afraid of treatments and being alone. I went through

por períodos em que não tinha consciência do que fazia; em outros, compreendia melhor o que ocorria comigo.	periods when I wasn't aware of what I was doing; in others, I understood better what was happening to me.
O doente mental sofre e quase sempre sabe que sofre. Foram muitas vezes que chorei por estar doente. Tinha vontade de sair do hospital, morar num lar, ter roupas bonitas e comer doces e outros alimentos. Sentia saudades da minha família e não queria que eles tivessem medo de mim. Mas não conseguia expressar minha vontade, dizer que queria. Por que tive uma encarnação assim?	The mentally ill suffer and almost always know that they suffer. There were many times that I cried because I was sick. I wanted to leave the hospital, live in a home, have nice clothes and eat sweets and other foods. I missed my family and I didn't want them to be afraid of me. But I couldn't express my will, say I wanted it. Why did I have such an incarnation?
A resposta é simples: reações. Espírito sadio: vestimenta perispiritual e físico saudáveis. Não vou narrar o que fiz de errado nas minhas outras reencarnações, porque sei pouco e, por enquanto, não quero me recordar. Devo ter sido má. Na minha encarnação anterior, desencarnei e fui para o umbral, tive muito arrependimento, senti um remorso destrutivo. Mesmo tendo orientação, quis sofrer. Reencarnei e transmiti ao corpo físico muitas perturbações, adoecendo-o.	The answer is simple: reactions. Healthy spirit: healthy perispiritual and physical clothing. I'm not going to narrate what I did wrong in my other reincarnations, because I know little and, for now, I don't want to remember. I must have been bad. In my previous incarnation, I disincarnated and went to the threshold, I had a lot of regret, I felt destructive remorse. Even though I had guidance, I wanted to suffer. I reincarnated and transmitted many disturbances to the physical body, making it sick.

Graças a Deus não tenho mais ações negativas para sofrer no futuro as reações das dores. Quero me preparar bem, ser útil para que quando reencarnar seja com conhecimento, para ser uma enfermeira num hospital de doentes' mentais. Meu abraço a todos. Júlia Explicações de Antonio Carlos Em postos de socorro e nas colônias, dentro do possível e das normas da casa, os servidores fazem a vontade dos recém-chegados. Júlia queria tão pouco: dentes, cabelo comprido e roupas. Desejos assim, quando o abrigado aprende, ele mesmo plasma para si, mas outros podem fazer por eles. O espírito que foi dentista quando encarnado, plasmou para ela, não os dentes que tivera, que creio não eram sadios, e sim outros, perfeitos para sua arcada dentária. Isabel plasmou as roupas que ela sonhara ter. Alegre, feliz, Júlia recuperou-se logo. Teve de receber ajuda para	Thank God I no longer have negative actions to suffer from pain reactions in the future. I want to prepare myself well, to be useful so that when I reincarnate it will be with knowledge, to be a nurse in a hospital for the mentally ill. My hug to all. julia Explanations by Antonio Carlos In aid stations and in the colonies, as far as possible and according to the rules of the house, the servants do the will of the newcomers. Julia wanted so little: teeth, long hair and clothes. Desires like this, when the sheltered learn, they shape for themselves, but others can do for them. The spirit that was a dentist when incarnated, shaped for her, not the teeth she had, which I believe were not healthy, but others, perfect for her dental arch. Isabel fashioned the clothes she had dreamed of having. Cheerful, happy, Júlia quickly recovered. She had to receive help so

não sentir o reflexo do físico e fez isso fora do hospital, num lar, com outras servidoras.	as not to feel the physical reflection and she did this outside the hospital, in a nursing home, with other servants.
Nossa convidada tem razão, resgatou pela dor o que fizera de errado. Quando se erra e se arrepende, querendo pagar pela dor, sofrer, o espírito tem o livre arbítrio para fazê-lo.	Our guest is right, she rescued through pain what she had done wrong. When one makes a mistake and repents, wanting to pay for the pain, to suffer, the spirit has the free will to do so.
Vemos também alguns desencarnados sofrerem tanto no umbral, perturbarem-se que, às vezes, necessitam de um corpo físico para ter o esquecimento e a bênção. E, para alguns deles, no plano físico, basta passarem por dificuldades para se desestruturarem e adoecerem. Júlia não foi obsediada. Mas vemos em sanatórios muitos obsediados e esses, após receberem por algum tempo as energias negativas principalmente de ódio, acabam por adoecer o físico.	We also see some disincarnates suffering so much on the threshold, disturbed that sometimes they need a physical body to have oblivion and blessing. And, for some of them, on the physical plane, it is enough to go through difficulties to break down and fall ill. Julia was not obsessed. But we see many obsessed people in sanatoriums and these, after receiving negative energies, mainly hate, for some time, end up becoming physically ill.
E, com toda a certeza, espírito sem ações negativas é sadio, conseqüentemente o perispírito e o corpo físico também o são.	And, with all certainty, a spirit without negative actions is healthy, consequently the perispirit and the physical body are also healthy.

10 - Ateismo	**10 - Atheism**
Quantas tristezas, agonias, inquietações, perturbações e sofrimentos. Não sabia nem conseguia entender o que ocorria comigo. Eu sonhava? Era então um pesadelo, do qual não acordava. Fiz de tudo para despertar daquele sono horrível.	How many sorrows, agonies, restlessness, disturbances and sufferings. I didn't know or understand what was happening to me. I dreamed? It was then a nightmare, from which he did not wake up. I did everything to wake up from that horrible sleep.
Bati a cabeça nas paredes e belisquei-me tanto que estava toda dolorida. Até entrei n'água. Lembrei-me de que minha mãe falava que a água despertava. Entrei num chafariz de uma praça. E a água passou por mim e não me molhou. Escutei de um senhor que passava por ali:	I banged my head on the walls and pinched myself so bad I was sore all over. I even went in the water. I remembered that my mother used to say that water awakened me. I entered a fountain in a square. And the water passed by me and did not wet me. I heard from a gentleman who passed by:
- Saia daí! A senhora morreu! E defunto não se banha! Respondi com grosseria, e ele gargalhou:	- Get out of there! The lady died! And the dead don't bathe! I replied rudely, and he laughed:
- Sua doida! Morreu e finge não saber! Até quando manterá sua ilusão? Achei então que enlouquecera. Sabia que na cidade onde eu residia havia um sanatório e fui para lá em busca de ajuda. Se estava doente necessitava de tratamento.	- You crazy! She died and pretends not to know! How long will she maintain her illusion? I thought then that I had gone mad. I knew that in the city where I resided there was a sanatorium and I went there in search of help. If I was sick, he needed treatment.
Morri! E agora?	I died! And now?

Fui andando, cheguei na frente do grande sanatório; estava fechado. Bati no portão. Depois de esperar alguns minutos, um senhor apareceu à minha frente. Encabulei-me. Ele não abriu o portão e não consegui ver por onde passou, cumprimentei-o e depois pedi: - Senhor, quero entrar e me consultar com o médico. - O que a irmã está sentindo? - perguntou ele. - Desculpe-me, não quero ser indelicada, mas essas respostas quero dar ao médico. - Irmã, aqui é um hospital para pessoas encarnadas, por isso devo saber o que quer. - O senhor é muito abusado e não sou sua irmã. Exijo vir alguém da diretoria. E logo, senão vou me queixar de você. - Está bem, venha por aqui!	I walked on, I arrived in front of the large sanatorium; It was closed. I knocked on the gate. After waiting a few minutes, a gentleman appeared in front of me. I was embarrassed. He didn't open the gate and I couldn't see where he went, I greeted him and then asked: - Sir, I want to go in and consult with the doctor. - What is the sister feeling? he asked. - Excuse me, I don't want to be impolite, but these answers I want to give to the doctor. - Sister, this is a hospital for incarnated people, so I must know what you want. - You are very abused and I am not your sister. I demand that someone from the board come. And soon, otherwise I will complain about you. - All right, come this way!

Pegou na minha mão e atravessamos o portão. Gritei. Ele nem se importou. Levou-me para um local que não parecia hospital.	He took my hand and we walked through the gate. I screamed. He didn't even care. He took me to a place that didn't look like a hospital.
Era um salão, com muitas cadeiras e à frente tinha uma mesa. Meu condutor largou minha mão e disse a outro senhor:	It was a hall, with many chairs and a table at the front. My conductor let go of my hand and said to another gentleman:
- Essa senhora veio para se internar. É uma iludida!	- This lady came to check in. She is delusional!
- Marcinho, tenha paciência! Lembro-o de que deve tratar bem a todos.	- Marcinho, be patient! I remind you that you must treat everyone well.
- Ela me destratou; acha que por ser porteiro sou inferior. Deve estar acostumada a tratar mal aqueles a quem julga insignificante.	- She mistreated me; thinks that because I'm a doorman I'm inferior. She must be used to treating badly those whom she deems insignificant.
Deve ser por isso que está nessa situação. Mas vou tentar ser mais educado. Estou esforçando-me para ser paciente.	That must be why you're in this situation. But I will try to be more polite. I'm trying my best to be patient.
O porteiro afastou-se e o outro senhor aproximou-se de mim, sorriu, cumprimentou-me e indagou:	The doorman walked away and the other gentleman approached me, smiled, greeted me and asked:
- O que a senhora deseja?	- What do you want?

- O senhor é médico? Só falo com o médico. Desculpe-me, é que estou cansada.	- Are you a doctor? I just talk to the doctor. Excuse me, I'm just tired.
- Então, sente-se aqui, sirva-se de água fresca e descanse; assim que for possível o médico virá lhe ver.	- So, sit here, help yourself to fresh water and rest; as soon as possible the doctor will come to see you.
- Ficar aqui neste salão? Não tem lugar melhor?	- Stay here in this hall? Is there no better place?
- Infelizmente, não! - respondeu ele sorrindo e com expressão gentil. Resmunguei baixinho. Aquele hospital era um horror. Que atendimento ruim. Tomei a água que achei muito saborosa e sentei-me.	- Unfortunately not! - He replied smiling and with a kind expression. I muttered under my breath. That hospital was a horror. What bad service. I drank the water which I found very tasty and sat down.
Pensei e concluí que ali seria, com certeza, maltratada.	I thought and concluded that there I would certainly be mistreated.
Louco raciocina? Estava raciocinando, e certamente não estava doente. Achei então que viera em local errado. Levantei e olhei através do vitrô. Vi o pátio com duas ambulâncias, uma delas ia sair. Corri para o pátio tentando me esconder. Quando o portão abriu para o veículo passar, saí correndo. Ninguém me viu, ou fingiram não me ver.	Crazy reasons? She was reasoning, and she certainly wasn't sick. Then I thought I had come to the wrong place. I got up and looked through the window. I saw the courtyard with two ambulances, one of which was about to leave. I ran into the courtyard trying to hide. When the gate opened for the vehicle to pass, I ran out. No one saw me, or they pretended not to.

- É melhor mesmo eu ir embora. Que sanatório atrapalhado! - exclamei. Cansada e com fome, fiquei andando até que, mais exausta ainda, sentei-me no banco de uma pracinha. Ali perto estavam três pessoas que julguei serem vagabundos.	- I'd better go. What a messy sanatorium! - I exclaimed. Tired and hungry, I kept walking until, even more exhausted, I sat down on a bench in a small square. Nearby were three people I thought were bums.
E um deles disse sorrindo:	And one of them said smiling:
- E aí, madame, como está se sentindo sendo desencarnada? -Vai amolar outra! - respondi irada.	- So, madam, how are you feeling being disincarnated? -Go grind another one! - I answered angrily.
- Olhe lá como fala comigo!	- Look how he talks to me!
- Chamo a polícia! - exclamei. Eles gargalharam.	- I call the police! - I exclaimed. They laughed.
- A madame é uma burra! Não sabe que desencarnados não têm como chamar a polícia.	- Madam is an ass! He doesn't know that disembodied people can't call the police.
- Já que está dando uma de sábio, explique-me o que é desencarnado? E o que é encarnado? - perguntei.	- Since you're acting wise, explain to me what is disincarnated? And what is incarnate? - I asked.
Eles riram e um deles me explicou:	They laughed and one of them explained to me:

- Desencarnados, somos nós que morremos! Ou melhor, o corpo material foi para o cemitério, mas nós realmente não acabamos e estamos vivendo aqui. E encarnados, somos antes de morrer. Entendeu?	- Disincarnated, we are the ones who die! Or rather, the material body has gone to the cemetery, but we are really not done and are living here. And incarnate, we are before we die. Did you understand?
- Não! Não é verdade! Você brinca comigo e não lhe dei esse direito! Acabamos quando o corpo morre. Extinguimos! Nada sobrevive!	- No! Is not true! You play with me and I didn't give you that right! We are done when the body dies. We extinguish! Nothing survives!
Deus não existe! Só resta você falar que já viu Deus e conversou com Ele. Pararam de rir e o que me dirigia a palavra, falou novamente:	God does not exist! All that's left is for you to say that you've seen God and talked to Him. They stopped laughing and the one who was speaking to me spoke again:
- Deus está em todos os lugares e até dentro de nós como expressão de amor. Sou um andarilho no plano espiritual. Gosto de viver assim. Mas, entendo algumas coisas.	- God is everywhere and even within us as an expression of love. I am a wanderer on the spiritual plane. I like to live like this. But, I understand some things.
Acho que quando nós nos fazemos receptivos, sentimos Deus. É melhor rever seus conceitos. Você acreditava em fatos falsos.	I think that when we make ourselves receptive, we feel God. It's better to review your concepts. You believed false facts.
Tudo ficará mais fácil se entender que seu corpo morreu!	Everything will be easier if you understand that your body has died!
-Vão para o inferno! Loucos! - gritei.	-Go to hell! Crazy! - I shouted.

Saí, deixando-os gargalhando, e fui para meu apartamento. Outro horror! Subi as escadas, porque por mais que apertasse o botão do elevador ele não vinha. A porta do meu apartamento estava aberta. Nele não estavam mais meus pertences e outra família morava ali. Era um casal com dois filhos. O som estava alto e eles riam e conversavam animados, referindo-se a um passeio que fariam.	I left, leaving them laughing, and went to my apartment. Another horror! I went up the stairs, because no matter how hard I pressed the elevator button, it wouldn't come. My apartment door was open. My belongings were no longer there and another family lived there. It was a couple with two children. The sound was loud and they laughed and talked excitedly, referring to a walk they would take.
"O que está se passando? Estou louca? Sonho?" indaguei aflita.	"What's going on? Am I crazy? Dream?" I asked distressed.
Chorei por horas. A família saiu para o passeio e eu fiquei ali sozinha e sofrendo. Lembrei-me de relances de quando me senti mal, da dor forte no peito, de ter caído na sala, de a empregada me achar no outro dia, da ambulância, de me colocarem na maca e de ter escutado: "Dona Carolina faleceu!".	I cried for hours. The family left for the walk and I was left there alone and suffering. I remembered flashes of when I felt bad, the strong pain in my chest, having fallen in the living room, the maid finding me the other day, the ambulance, putting me on the stretcher and having heard: "Dona Carolina passed away! ".
Desesperada, quis sair do apartamento e não consegui abrir a porta. Percebi que estava presa. Foi horrível ficar ali sem poder sair. Não adiantou gritar, bater, ninguém me ouviu. Não consegui pegar o interfone nem o telefone.	Desperate, I wanted to leave the apartment and couldn't open the door. I realized that I was trapped. It was horrible to stay there without being able to leave. It was no use screaming, hitting, no one heard me. I couldn't get the intercom or the phone.

Foi um alívio quando a porta se abriu e a família entrou. Corri e saí. Fiquei no corredor e sentei-me no chão. "O que faço?"	It was a relief when the door opened and the family entered. I Run and leave. I stayed in the hallway and sat on the floor. "What do I do?"
Lembrei-me da Magali, uma vizinha que se escandalizava comigo por ser ateia. Muitas vezes ela tentou me convencer que Deus existia. Fiquei ao lado da porta do apartamento dela. Esperei. Fiquei pensando no preconceito que sempre enfrentei por não ser hipócrita e dizer abertamente que era ateia: "Não acredita em Deus?! Não tem religião?!".	I remembered Magali, a neighbor who was scandalized with me for being an atheist. Many times she tried to convince me that God existed. I stood by the door of her apartment. I waited. I kept thinking about the prejudice I've always faced for not being a hypocrite and openly saying I was an atheist: "Don't you believe in God?! You don't have a religion?!".
Eu escandalizava as pessoas. Às vezes discutia e gostava de expressar minha opinião, tinha vasto conhecimento e achava um absurdo pessoas esclarecidas e estudadas acreditarem numa Divindade.	I scandalized people. Sometimes I argued and liked to express my opinion, I had vast knowledge and found it absurd for enlightened and studied people to believe in a Divinity.
A vizinha chegou, cumprimentei-a, ela me ignorou. Em outra situação lhe diria uns desaforos e iria embora, mas entrei com ela no apartamento.	The neighbor arrived, I greeted her, she ignored me. In another situation, I would have insulted her and left, but I went into the apartment with her.
- Desculpe-me, Magali, por entrar assim, é que estou em dificuldades.	- Excuse me, Magali, for coming in like this, I'm in trouble.

Magali não me respondeu e foi guardar as compras nos armários. Fiquei perto dela que olhou o calendário e falou: - Hoje faz nove meses que Carolina morreu! Embora ela não acreditasse em Deus, que Ele a proteja! Orou por mim. A campainha tocou, Magali abriu a porta; era o porteiro trazendo alguns pacotes. Saí apressada, não queria ficar presa de novo. Desci pelas escadas e fui para uma praça ali perto, sentei-me num banco e fiquei pensando: "Quem devo procurar para pedir ajuda? Meu ex-marido? Não quero, a mulher dele e seus filhos não gostam de mim. Depois, ele é um idiota! Era ateu e por causa da mulher virou religioso! Para ele, todos os meus problemas eram pelo ateísmo. Até Magali, para me fazer acreditar em Deus, tentou me enganar dizendo que faleci. Alguma coisa acontece comigo, mas o que será?". Sofri muito. Algumas pessoas se aproximaram e sentaram ao meu lado para conversar.	Magali didn't answer me and went to put the purchases in the cupboards. I was close to her as she looked at the calendar and said: - Today makes nine months since Carolina died! Although she did not believe in God, may He protect her! She Prayed for me. The bell rang, Magali opened the door; it was the porter bringing some packages. I left in a hurry, she didn't want to be trapped again. I went down the stairs and went to a nearby square, sat down on a bench and kept thinking: "Who should I look for help? My ex-husband? I don't want to, his wife and children don't like me. Then he he's an idiot! He was an atheist and because of his wife he became religious! For him, all my problems were due to atheism. Even Magali, to make me believe in God, tried to deceive me by saying that I died. Something happens to me, but what it will be?". I suffered a lot. Some people approached and sat next to me to talk.

- Vocês me vêem? - indaguei.	- Do you see me? - I asked.
- Claro, você é como nós, desencarnada - respondeu uma delas.	- Of course, you are like us, disembodied - replied one of them.
Cansada, fiquei quieta por minutos, depois pedi para a mulher que falara comigo:	Tired, I stayed quiet for a few minutes, then I asked the woman who had spoken to me:
-Você me leva para um lugar sossegado? Quero pensar!	-Will you take me to a quiet place? I want to think!
- Venha comigo!	- Come with me!
Ela me levou para um local estranho em que havia pouca claridade. Parecia que estava dentro de um filme de terror. A mulher me deixou num canto, ao lado de umas pedras.	She took me to a strange place where there was little light. It felt like I was inside a horror movie. The woman left me in a corner, next to some rocks.
-Aqui você pode refletir bastante. Pense em sua vida e no que quer agora que está morta, mas viva!	-Here you can reflect a lot. Think about your life and what you want now that you're dead but alive!
Fiquei sozinha. Naquela rotina em que via tudo confuso, sentia sede, fome, frio e muita tristeza, cheguei à conclusão de que meu corpo morrera e eu era uma alma penada, da qual tanto rira anteriormente. "Morri e agora?"	Stayed alone. In that routine in which I saw everything confused, I felt thirsty, hungry, cold and very sad, I came to the conclusion that my body had died and I was a lost soul, which I had laughed so much before. "I died and now?"

Indaguei-me, chorei, tive medo e sofri. A decepção foi grande; para mim morríamos e acabávamos, nada existia, nem Deus.	I wondered, I cried, I was afraid and I suffered. The disappointment was great; for me we died and ended, nothing existed, not even God.
Muito tempo se passou. Saía dali, andava pela cidade e voltava para meu esconderijo, no umbral. Ficava quieta e muito triste.	A long time has passed. I left there, walked through the city and returned to my hiding place, at the threshold. She was quiet and very sad.
Um dia conversei com uma senhora, também desencarnada.	One day I talked to a lady, also disembodied.
- Foi uma decepção, queixei-me. Morri e continuo viva.	- It was a disappointment, I complained. I died and I'm still alive.
- Acho isso maravilhoso! Não queria acabar. Não me queixo por estar desencarnada, vivo bem sem o corpo físico.	- I think that's wonderful! Didn't want to end. I don't complain about being disembodied, I live well without the physical body.
- Estou sendo castigada! Não acreditava em nada nem em Deus.	- I'm being punished! He didn't believe in anything, not even in God.
- E agora?	- And now?
- Acredito! - respondi com sinceridade. - Já achei que sonhava, estava louca até concluir que meu corpo	- I believe! - I answered sincerely. - I already thought I was dreaming, I was crazy until I concluded that my body

falecera, fora enterrado e continuara viva. Deus me castigou por não ter acreditado Nele.	had died, been buried and was still alive. God punished me for not believing in Him.
- Acho, minha amiga - falou a senhora serenamente -, que você não acreditava em Deus por não compreendê-Lo. Nosso Pai não nos castiga. Ele existe, independente de alguns crerem Nele ou não. Você está sentindo as conseqüências de sua incredulidade.	- I think, my friend - the lady spoke serenely - that you didn't believe in God because you didn't understand Him. Our Father does not punish us. He exists regardless of whether some believe in Him or not. You are feeling the consequences of his unbelief.
Contei àquela senhora minha vida. Meus pais diziam ter religião, mas não a seguiam; cresci sem dar importância aos preceitos religiosos. Adulta, tornei-me ateia convicta, casei-me com uma pessoa sem religião que se tornou ateu também. Tive dois abortos espontâneos e passei a fazer um tratamento para engravidar. Nesse período meu marido e eu já não estávamos mais nos entendendo. Não quis engravidar mais e acabamos nos separando. Vivi sozinha num apartamento e não quis ter mais relacionamentos sérios, tive namorados e amantes. Aposentei-me e passeava muito; sentia-me bem. Não agi com maldade com ninguém. Pratiquei até algumas caridades e favores que nada custaram. Pensava: "Para que fazer algo por alguém? Não há motivos para ser	I told that lady my life. My parents claimed to have a religion, but they didn't follow it; I grew up without giving importance to religious precepts. As an adult, I became a convinced atheist, married a person with no religion who also became an atheist. I had two miscarriages and started taking a treatment to get pregnant. During this period my husband and I were no longer getting along. I didn't want to get pregnant anymore and we ended up separating. I lived alone in an apartment and didn't want to have any more serious relationships, I had boyfriends and lovers. I retired and walked a lot; I felt good. I didn't act mean to anyone. I even practiced some charities and favors that cost nothing. I thought: "Why do something for someone? There's no reason to be

caridosa, não posso me privar de algo ou de horas para auxiliar ninguém, não vale a pena".	charitable, I can't deprive myself of something or hours to help anyone, it's not worth it".
Encarnada, sentia a reação da vida egoísta que levava; tinha somente conhecidos, nenhum amigo e minha família não ligava para mim, porque os ignorava. Meu ex-marido tinha a família dele.	Incarnated, I felt the reaction of the selfish life I led; I only had acquaintances, no friends, and my family didn't care about me because I ignored them. My ex-husband had his family.
Falei por horas e a senhora escutou atenta. Quando terminei ela comentou:	I spoke for hours and the lady listened attentively. When I finished she commented:
- Carolina, você mesma concluiu o que aconteceu com você! Espantei-me, e ela sorriu explicando:	- Carolina, you yourself concluded what happened to you! I was startled, and she smiled explaining:
- Você recebeu a reação de suas ações. Não se importou com ninguém e por isso não recebeu atenção. Viveu egoisticamente e recebeu a indiferença. Não acreditava que a vida continuava com a morte do corpo físico e quando esse fato aconteceu com você, achou que sonhava, que estava doente e sofreu.	- You received the reaction of your actions. He didn't care about anyone and that's why he didn't get attention. He lived selfishly and received indifference. I didn't believe that life continued with the death of the physical body and when that fact happened to you, you thought you were dreaming, that you were sick and you suffered.
- Será que Deus me perdoa por não ter acreditado Nele? - perguntei.	- Will God forgive me for not having believed in Him? - I asked .

- Por que não pede perdão, Carolina! Quando reconhecemos que erramos, pedir perdão nos faz bem. Deus é Amor! Ele não se ofende se um dos seus filhos não crê Nele!	- Why don't you ask for forgiveness, Carolina! When we recognize that we made a mistake, asking for forgiveness does us good. God is love! He is not offended if one of his children does not believe in Him!
Ajoelhei-me e em lágrimas pedi perdão. Fiquei assim por minutos. Estava sendo sincera. A senhora, então, ajudou-me a levantar.	I knelt down and in tears asked for forgiveness. I stayed like that for minutes. She was being honest. The lady then helped me up.
Senti-me bem, continuei chorando, só que as lágrimas eram de alívio. Essa senhora me levou para um posto de socorro. Encantei-me com aquela casa de caridade.	I felt good, I continued to cry, only the tears were of relief. This lady took me to an aid station. I fell in love with that charity house.
Fui acolhida. Aliviada e grata, fui aprender a viver desencarnada e ser útil. Isso aconteceu depois de vinte anos. Sim, vaguei por todos esses anos e padeci muito.	I was welcomed. Relieved and grateful, I went to learn how to live disembodied and be useful. This happened after twenty years. Yes, I wandered all these years and suffered a lot.
Hoje estou bem, trabalho e me esforço para dar ao próximo o melhor de mim, faço tarefas nas quais aprendo a doar meu tempo, horas do meu lazer em que poderia passear ou descansar. No começo era para mim um sacrifício, hoje faço com carinho. Quero aprender a amar!	Today I'm fine, I work and strive to give the best of myself to others, I do tasks in which I learn to donate my time, hours of my leisure where I could go for a walk or rest. In the beginning it was a sacrifice for me, today I do it with affection. I want to learn to love!

Tenho observado que não é fácil a desencarnação para os ateus. Porque é nos momentos difíceis que exclamamos:	I have observed that disincarnation is not easy for atheists. Because it is in difficult times that we exclaim:
'Ai, meu Deus!". E essa expressão nos dá conforto e a receptividade para receber ajuda.	'Oh, my God!' And this expression gives us comfort and the receptiveness to receive help.
Não acreditava na sobrevivência do espírito. Achava isso uma teoria sem raciocínio, fantasiosa e enganosa. Mas meu corpo físico morreu e sobrevivi, e tive de mudar meus conceitos. Necessitei ver para crer na espiritualidade. Não vi Deus, mas aprendi a senti-Lo e, para mim, hoje o ateísmo é que é fantasioso e enganoso.	I did not believe in the survival of the spirit. I thought this a theory without reasoning, fanciful and misleading. But my physical body died and I survived, and I had to change my concepts. I needed to see to believe in spirituality. I didn't see God, but I learned to feel Him and, for me, today it is atheism that is fanciful and misleading.
Carolina	Carolina
Explicações de Antonio Carlos Carolina desencarnou por um infarto, teve seu desligamento no velório por socorristas e ficou vagando confusa e perturbada.	Explanations by Antonio Carlos Carolina disincarnated due to a heart attack, was disconnected at the wake by rescuers and was left wandering confused and disturbed.
Foi depois de meses que conseguiu raciocinar e começou a narrar o que ocorrera com ela. O sanatório citado é dirigido por espíritas e dentro dele há um local de ajuda a desencarnados, um centro espírita.	It was after months that he managed to reason and began to narrate what had happened to her. The mentioned sanatorium is run by spiritists and inside it there is a place to help the disincarnated, a spiritist center.

Ela ficou presa no apartamento que tivera quando encarnada. Isso acontece com os iludidos, os que não aceitam sua desencarnação e não sabem como passar pela matéria densa.	She was trapped in the apartment she had when incarnated. This happens to the deluded ones, those who do not accept their disincarnation and do not know how to pass through dense matter.
Desencarnados maldosos e brincalhões que vagam, apreciam debochar dos iludidos, dos que não querem aceitar a mudança de plano. A senhora que a ajudou é uma socorrista.	Mischievous and playful disincarnates who wander around, enjoy mocking the deluded, those who don't want to accept the change of plan. The lady who helped her is a rescuer.
Independente de se acreditar ou não que a Terra é um planeta que gira no espaço, ela não fica parada, continua fazendo sua volta, indiferente aos que crêem ou não.	Regardless of whether or not one believes that the Earth is a planet that rotates in space, it does not stand still, it continues to circle, indifferent to those who believe or not.
Para aquele que crê, um pingo é complemento da letra i. Necessitamos compreender a Deus. Se uma religião não nos der essa compreensão, procuremos outras. Não acreditar em alguma coisa, imagino que é viver sentindo-se oco, vazio e um dia, os que assim se sentem terão vontade de mudar, de querer preencher o vazio, achar o significado da vida. E Deus é! Independente de alguns não acreditarem ou compreendê-Lo. Já escutei de muitas pessoas: "Se isso fosse importante, Deus me mostraria	For those who believe, a drop is the complement of the letter d. We need to understand God. If a religion doesn't give us that understanding, let's look for others. Not believing in something, I imagine it's living feeling hollow, empty and one day, those who feel that way will want to change, want to fill the void, find the meaning of life. And God is! Regardless of whether some do not believe or understand Him. I've heard from many people: "If it was important, God would show me

para que acreditasse. Se Deus existisse, Ele me provaria". Como se julgam importantes! Por que teria que lhes provar? Já não basta, como muitos dizem, a assinatura do Autor na natureza, no espaço, no nosso corpo físico, perispiritual e na perfeição do nosso espírito?	so that I would believe. If God existed, He would prove it to me." How important they think they are!
Nossa convidada foi ateia, digo foi, porque sem a ilusão do corpo físico, com a sobrevivência do espírito depois da morte, foi forçada a mudar a forma de pensar, a rever seus conceitos. Porém, continuou sem ver Deus. Porque nosso Criador não é uma figura, é um ser supremo, inteligência suprema, e está em todos os lugares.	Why would I have to prove it to them? Is it not enough, as many say, the Author's signature in nature, in space, in our physical and perispiritual body and in the perfection of our spirit?
Compreendem-No os simples, os acadêmicos, todos nós, independente da designação que lhe damos e da religião que seguimos.	Our guest was an atheist, I say she was, because without the illusion of the physical body, with the survival of the spirit after death, she was forced to change her way of thinking, to review her concepts. However, she still did not see God. Because our Creator is not a figure, he is a supreme being, supreme intelligence, and he is everywhere.
O ateísmo leva as pessoas que desencarnam a se confundirem, a se perturbarem e sofrerem. Muitos acham que estão loucos ou sonhando,	The simple ones, the academics, all of us, regardless of the designation we give it and the religion we follow.
imaginam muitas desculpas por não terem acabado, por continuarem a existir, apesar da morte do corpo físico.	Atheism leads people who disincarnate to become confused, disturbed and suffer. Many think they are crazy or dreaming,
	they imagine many excuses for not having ended, for continuing to exist, despite the death of the physical body.

Já vi ateus virem para o plano espiritual com uma grande bagagem de boas obras e amigos que foram, e são gratos por terem sido ajudados, e sua perturbação passa mais rápido. Já, para outros, o sofrimento é grande. Vagam por anos no umbral e nos lugares em que viveram quando, encarnados. Não por castigo, mas pela descrença. Infelizmente, muitos necessitam sofrer para crer.	I've seen atheists come to the spirit plane with a lot of good works and the friends they've been, and they're grateful to have been helped, and their trouble passes faster. Already, for others, the suffering is great. They wander for years on the threshold and in the places where they lived when, incarnated. Not out of punishment, but out of disbelief. Unfortunately, many need to suffer to believe.
11 - O Político	**11 - The Politician**
Sentia dores, estava inquieto no leito daquele hospital moderno e luxuoso. A família me fazia companhia, eles estavam tristes, abatidos e lagrimosos. Não dormia tranqüilo, meu sono era agitado e tinha pesadelos, nos quais escutava vozes me dizendo impropérios.	He was in pain, he was restless in the bed of that modern and luxurious hospital. The family kept me company, they were sad, downcast and tearful. I didn't sleep peacefully, my sleep was agitated and I had nightmares, in which I heard voices saying insults to me.
Acordei e não abri os olhos; escutei meu filho e meu genro conversando baixinho.	I woke up and didn't open my eyes; I heard my son and son-in-law talking quietly.

- Temos que tomar todas as providências. Seu pai, pelo que nos dizem os médicos, irá falecer logo. Temos que tirar o dinheiro de seu nome, até mesmo, fechar aquelas contas bancárias. - Você tem razão, vou agora mesmo falar com mamãe, ela tem conta conjunta com ele. Com certeza minha mãe nos dará autorização para fecharmos aquelas contas e colocarmos o dinheiro no meu e no seu nome. É mais seguro! Magoei-me, porém eles estavam fazendo o que eu sempre fizera: sendo práticos. Os dois tinham razão. Aquele dinheiro não deveria continuar no meu nome. Tremi de medo. Eles falaram que estava morrendo. E pela primeira vez, indaguei-me o que seria morrer. Havia freqüentado, pelo social, para arrecadar votos, muitas igrejas, templos, e ouvido vários sermões, aos quais, infelizmente, não dera muita atenção. Mas algumas coisas do que ouvira, vieram naquele instante a minha mente: "Eu acabaria com a morte?" Ao pensar nesse fato, apavorei-me. Acho que ninguém quer ser extinto. Creio que nada se acaba, até pela lei da natureza, tudo se transforma, e comecei a pensar:	- We have to make all arrangements. His father, from what the doctors tell us, will pass away soon. We have to get the money out of his name, even close those bank accounts. - You're right, I'm going to talk to mom right now, she has a joint account with him. My mother will certainly authorize us to close those accounts and put the money in mine and her name. Is safer! I was hurt, but they were doing what I had always done: being practical. Both were right. That money should not remain in my name. I trembled with fear. They said he was dying. And for the first time, I asked myself what it would be like to die. I had attended, for the social, to collect votes, many churches, temples, and heard several sermons, to which, unfortunately, he did not pay much attention. But some things I had heard came to my mind at that moment: "Would I end up with death?" When I thought about this fact, I panicked. I don't think anyone wants to be extinct. I believe that nothing ends, even by the law of nature, everything transforms, and I started to think:

"Céu ou inferno? Prefiro que não existam, senão irei com certeza para o inferno.	"Heaven or hell? I'd rather they don't exist, otherwise I'll go to hell for sure.
"Dormirei até o julgamento? Também não gostei dessa teoria. Se houver uma sentença, por justiça, não me darei bem.	"Will I sleep until the trial? I didn't like that theory either. If there is a sentence, for justice, I won't get along.
"Desencarnarei, como dizem os espíritas? Se assim for, no Além terei comigo somente os atos que fiz, os bons e os maus.	"Will I disincarnate, as the spiritists say? If so, in the Beyond I will only have with me the acts I did, the good and the bad.
Tinha dinheiro que sustentava o meu luxo. A família e os amigos, ali ao meu lado, esperavam minha morte. Somente restavam-me as obras, essas iriam comigo.	I had money that supported my luxury. My family and friends, there beside me, were waiting for my death. I only had the works left, those would go with me.
Abri os olhos, os dois sorriram para mim, e meu filho disse:	I opened my eyes, they both smiled at me, and my son said:
- Papai, o senhor ficará bem! Mas estou preocupado. Será que não é prudente tirarmos o dinheiro de suas contas bancárias?	- Daddy, you'll be fine! But I'm worried. Is it not wise for us to take the money out of their bank accounts?
- Sim - respondi com dificuldade. - Faça, filho, o que for melhor. Mas não deixe sua mãe sem nada.	- Yes - I answered with difficulty. - Do, son, what's best. But don't leave your mother with nothing.

- Claro que não, papai. Mamãe tem muitos imóveis em seu nome e os senhores são casados com separação de bens.	- Of course not, Daddy. Mom has a lot of real estate in her name and you are married with separate property.
Ele saiu e meu genro ficou ao meu lado. Comecei a delirar. Via vultos, ouvia algumas risadas, e fui piorando.	He left and my son-in-law stood by me. I started to rave. I saw figures, heard some laughter, and it got worse.
- Ele morreu! - ouvi do médico. Choros e risadas.	- He died! - heard from the doctor. Crying and laughing.
Minha esposa e filha estavam ao meu lado chorando. Meu pai morreu! Que tristeza!	My wife and daughter were beside me crying. My dad died! What a sadness!
- Fiquei viúva! Que será de mim sem ele? Como cuidar dos negócios? "Morri! Meu Deus! E agora?"	- I'm a widow! What will become of me without him? How to take care of business? "I died! My God! And now?"
"Ficará aí para ver e ouvir outros hipócritas como você" - falou um vulto, gargalhando.	"He will stay there to see and hear other hypocrites like you" - said a figure, laughing.
Que sensação estranha. Senti a equipe médica desligar os aparelhos e tirar as sondas. Meus familiares se afastaram, fui levado para outro local. Limparam-me, colocaram-me outra roupa e me maquiaram. Depois me acomodaram numa urna luxuosa, com muitas flores.	What a strange feeling. I felt the medical team turn off the machines and remove the probes. My family moved away, I was taken to another location. They cleaned me up, put on new clothes and put on my makeup. Then they accommodated me in a luxurious urn, with lots of flowers.

Sentia, via, pensava, escutava, mas não me mexia ou falava. E a todo instante me indagava cada vez mais aterrorizado: "E agora?".	I felt, saw, thought, heard, but I didn't move or speak. And at every moment I asked myself, more and more terrified: "What now?".
E os acontecimentos vieram. Fui levado ao velório. Que horror! Os familiares chorosos, vestidos de luto, discretos, comportavam-se como a sociedade exigia. Amigos e mais flores foram chegando. Escutei muitos comentários. Poucos faziam orações.	And the events came. I was taken to the wake. How horrible! The weeping relatives, dressed in mourning, discreet, behaved as society demanded. Friends and more flowers arrived. I heard many comments. Few said prayers.
Agiam como eu quando ia a velórios. Várias conversas, pessoas que havia tempos não se viam, falavam de tudo: negócios, esportes, mulheres, fofocas e muito sobre mim. Infelizmente, não mentiam.	They acted like I did when I went to funerals. Several conversations, people who had not seen each other for some time, talked about everything: business, sports, women, gossip and a lot about me. Unfortunately, they didn't lie.
Minha esposa comportava-se com dignidade. Parecia que adivinhava o que alguns diziam: "Fora traída". Tive muitas amantes.	My wife behaved with dignity. It seemed that she guessed what some said: "she was betrayed". I had many lovers.
Os filhos não sentiam muito, sempre fora um pai distante. Dinheiro e política sempre vieram em primeiro lugar.	The children weren't sorry, he had always been a distant father. Money and politics always came first.
Foi um horror! Via e ouvia tudo. Apelei mentalmente e pedi: "Deus! Misericordioso Pai, ajude-me!	It was a horror! I saw and heard everything. I mentally appealed and asked: "God! Merciful Father, help me!

"Quantos lhe pediram por Deus! Você os atendeu? Ficará aqui e verá tudo."	"How many asked you for God! Did you answer them? You will stay here and see everything."
Notei então, que três vultos estranhos estavam do lado de trás do meu caixão, observando-me, e fora um deles quem falara.	I then noticed that three strange figures were standing at the back of my coffin, watching me, and it was one of them who had spoken.
Ouvi desesperado que estava na hora do enterro. "E agora?" - perguntei de novo com muita aflição.	I heard in despair that it was time for the burial. "And now?" - I asked again with great distress.
Fecharam a tampa. Estranho, vi-me dentro e fora da urna funerária. Discursos. Quanta hipocrisia e mentiras! Colocaram o caixão no túmulo luxuoso com muitas coroas de flores. Todos se afastaram. Um dos vultos me disse:	They closed the lid. Strange, I saw myself in and out of the funeral urn. Speeches. How much hypocrisy and lies! They placed the coffin in the luxurious tomb with many wreaths. Everyone walked away. One of the figures said to me:
- Agora terá a resposta para o que tanto indaga. Verá o que é de fato a morte para você que é ladrão e corrupto! Ficará aí dias junto do corpo de carne que tanto cultuou. Aproveite para pensar no que fez de errado!	- Now you will have the answer to what you ask so much. You will see what death really is for you who are thieves and corrupt! It will remain there for days next to the body of flesh that it worshiped so much. Take the time to think about what you did wrong!

O escuro, o silêncio e o nada. Não sei explicar como, pois não os via ou ouvia, mas sabia que aqueles três vultos continuavam por perto, vigiando-me. Apavorei-me com o fato de estar ali preso. Achei que iria enlouquecer. Somente tinha a certeza de que de fato morrera. Mas que continuava vivo! Foi apavorante. Estava sozinho. A família, quando terminou a cerimônia do sepultamento, foi embora. Estavam cansados e pelas suas feições, estavam ansiosos para que tudo terminasse. Amigos... acho que poderia tachar de amigos somente uns três, os quais não podiam fazer mais nada por mim, o resto eram conhecidos, companheiros e até inimigos disfarçados. Dinheiro; lutei tanto para tê-lo, e o que ele me deu? Uma urna de luxo, flores e um túmulo de mármore. E naquele momento a riqueza material não me valia para nada. Não vou intensificar o horror que passei. Vermes me comendo, dores, frio, sede, fome e muito medo. Estava enlouquecendo. Padeci muito! -Vem!	Darkness, silence and nothingness. I can't explain how, because I didn't see or hear them, but I knew that those three figures were still nearby, watching me. I was terrified of being trapped there. I thought I would go crazy. I was only sure that I had indeed died. But that I was still alive! It was terrifying. I Was alone. The family, when the burial ceremony was over, left. They were tired and by their looks, they were anxious for it all to be over. Friends... I think I could call only three friends, who couldn't do anything more for me, the rest were acquaintances, companions and even enemies in disguise. Money; I fought so hard to have him, and what did he give me? A luxurious urn, flowers and a marble tomb. And at that moment material wealth was of no use to me. I will not intensify the horror I went through. Worms eating me, pain, cold, thirst, hunger and a lot of fear. I was going crazy. I suffered a lot! -please come!

Escutei uma voz e alguém me puxou. Fora do caixão, sentei em cima do túmulo. Consegui ver os vultos, eram três homens e um deles falou:	I heard a voice and someone pulled me. Outside the coffin, I sat on top of the grave. I managed to see the figures, there were three men and one of them said:
- Você merecia ficar aí até seu corpo carnal virar pó. Mas o chefe quer julgá-lo.	- You deserved to stay there until your carnal body turned to dust. But the boss wants to judge you.
Vamos.	Let's go.
Pegaram-me pelos braços, saíram comigo do cemitério. Estava confuso, senti um certo alívio pelo ar que batia no meu rosto. Chegamos a um local estranho e me deixaram num salão. Senti muito medo. Eu, acostumado a mandar, receber agrado e elogios, estava sendo humilhado e tratado como um ser desprezível.	They took me by the arms, they left the cemetery with me. I was confused, I felt a certain relief for the air that hit my face. We arrived at a strange place and left me in a hall. I was very scared. I, used to commanding, receiving pleasure and praise, was being humiliated and treated as a despicable being.
Vi então uma cena aterrorizante. Era um julgamento conjunto de pessoas como eu, mortas-vivas. Para julgar, estavam ali um homem e uma mulher. Outro homem falava sobre os julgados e o que eles haviam feito. Chegou a minha vez.	Then I saw a terrifying scene. It was at a joint judgment of people like me, undead. To judge, there were a man and a woman. Another man was talking about the judges and what they had done. It's my turn.

- Você foi político! A lista de seus erros e pecados é grande! Gostava de orgias! Mulheres lindas e noites de farras! Disse muitas mentiras! Enganou o povo já tão sofrido. Recebeu dinheiro para fazer favores etc.	- You were political! The list of your mistakes and sins is long! I liked orgies! Beautiful women and wild nights! Told too many lies! You deceived the already suffering people. Received money to do favors etc.
De fato, a lista era grande e tudo verdade. Fui condenado.	In fact, the list was long and all true. I was condemned.
- Será escravo! Chega de ser servido! Vai aprender a trabalhar!	- Will be a slave! Enough of being served! You will learn to work!
Colocaram um aro de ferro em meu pescoço e fiquei preso a uma corrente. Um homem me puxou. Começou para mim um longo período de muito sofrimento e humilhação. Gargalhando, um grupo de homens de aspecto maldoso, aproximou-se, despiu-me, deixando-me somente de calça; bateram-me muito, cuspiram em mim e xingaram-me.	They put an iron ring around my neck and I was attached to a chain. A man pulled me. A long period of much suffering and humiliation began for me. Laughing, a group of mean-looking men approached, undressed me, leaving me only in pants; they beat me a lot, spat on me and cursed at me.
Sabia que havia morrido. Ou melhor, que havia desencarnado. Meu corpo físico estava lá no cemitério virando pó e meu espírito vivo. Ali sofri horrores. Foram muitos anos de padecimento. Antônio Carlos me pediu para não narrar tudo o que passei senão o relato ficaria	I knew he had died. Or rather, that she had disincarnated. My physical body was there in the cemetery turning to dust and my spirit alive. There I suffered horrors. There were many years of suffering. Antônio Carlos asked me not to narrate everything I went through, otherwise the story would become

extenso, pois não teve um dia no umbral que não sofri, sempre fui humilhado e maltratado. Eles riam do meu padecimento.	long, because there wasn't a day on the threshold that I didn't suffer, I was always humiliated and mistreated. They laughed at my suffering.
- Por que reclama? - diziam meus carrascos. - Você se importou com as pessoas que sofriam? O dinheiro que roubou, que pegou indevidamente não foi causa de sofrimentos a outros?	- Why do you complain? - said my executioners. - Did you care about the people who suffered? Wasn't the money you stole, that you took improperly the cause of suffering for others?
Certo dia, comecei a achar que agira errado. Que vivera encarnado enganando e enganado. Meu choro passou a ser diferente e passei a ajudar os companheiros de infortúnio.	One day, I began to think that I had done wrong. Who lived incarnated deceiving and being deceived. My crying became different and I started to help the companions in misfortune.
Recordei-me de alguns atos bons que fizera, as esmolas que dera, favores que prestara e mesmo os que foram realizados por interesse. Nesses momentos sentia um pouquinho de alívio. Lembrei-me de Deus de modo diferente, como um Pai, o qual antes desprezara e que agora sentia falta. O remorso me fez ver que era merecido meu sofrimento.	I remembered some good deeds I had done, the alms I had given, favors I had rendered and even those that were performed out of interest. In those moments I felt a little bit of relief. I remembered God differently, as a Father I had previously despised and now missed. Remorse made me see that my suffering was deserved.
Abusara dos prazeres, não seguira nenhuma religião e sentia falta de uma crença.	I had abused pleasures, had not followed any religion and missed a belief.

Sabia que muitos outros políticos sofriam muito mais do que eu. Os que foram muito desonestos e corruptos padeciam ali no umbral, de forma pior do que se fosse no inferno, se esse existisse. Muitos ficavam presos na caverna dos horrores, num buraco escuro e fétido sendo torturados e humilhados. Um dia, um moço aproximou-se de mim, abriu o aro do meu pescoço com facilidade e me disse:	I knew that many other politicians suffered much more than I did. Those who were very dishonest and corrupt suffered there on the threshold, worse than in hell, if that existed. Many were trapped in the cave of horrors, in a dark and fetid hole being tortured and humiliated. One day, a young man approached me, easily opened the ring around my neck and said:
- Vou tirá-lo daqui, siga-me quieto!	- I'll get you out of here, follow me quietly!
Saímos daquela cidade, paramos em frente de um veículo, entramos nele, e fui levado a um hospital. Lá, fui tratado com dignidade, bondade e me recuperei. Muitos desencarnados ao passarem pelo que passei, enlouquecem, tornam-se débeis; porém eu tive consciência e muito sofri.	We left that city, stopped in front of a vehicle, got into it, and I was taken to a hospital. There, I was treated with dignity, kindness and I recovered. When many disincarnates go through what I went through, they go crazy, become weak; but I was aware and suffered a lot.
Padeço ainda, não consigo esquecer o que fiz de errado, sinto remorso, e esse sentimento me cobra, mas também me faz ter vontade de acertar. Mas o que mais sinto é ver meus familiares seguirem o mau exemplo que dei. Com certeza irão passar e sofrer o que sofri.	I still suffer, I can't forget what I did wrong, I feel remorse, and that feeling overwhelms me, but it also makes me want to get it right. But what I feel most is seeing my family members follow the bad example I set. Surely they will go through and suffer what I suffered.

E não posso fazer nada. Poderia até tentar, mas eles não acreditariam. Para minha família morri e acabei.	And I can't do anything. I could even try, but they wouldn't believe it. For my family, I died and ended.
Penso que seria bem mais fácil morrer e acabar. Mas não é assim. Foi longo o tratamento com aprendizado que recebi.	I think it would be much easier to die and end. But it's not like that. It was a long treatment with learning that I received.
Sei de pessoas honradas e idealistas que foram e são políticas. E àqueles a quem muito foi dado e souberam usar, dignos serão de receber mais. E espíritos que passam por essa prova e trabalham se dedicando com amor à arte de governar, são vencedores, eu os admiro. Sei que é difícil ter dinheiro e poder. Mas se muitos aprenderam a usar sem abusar, outros podem seguir seus bons exemplos.	I know honorable and idealistic people who were and are politicians. And those to whom much has been given and who have known how to use it, will be worthy to receive more. And spirits that go through this test and work dedicating themselves with love to the art of governing, are winners, I admire them. I know it's hard to have money and power. But if many have learned to use without abusing, others can follow their good examples.
Para mim, foi apavorante defrontar com a desencarnação. Não com o ato em si, mas com as conseqüências de meus erros. Aprendi com a dor. E tenho um propósito de colocar em prática esses ensinamentos.	For me, it was terrifying to face disincarnation. Not with the act itself, but with the consequences of my mistakes. I learned from the pain. And I have a purpose to put these teachings into practice.

Quero reencarnar para ter a bênção do esquecimento e de um recomeço. Desejo esquecer o que fiz de errado e tentar fazer o certo. Tenho orado muito para ser honesto, anseio por ter essa virtude e provar a mim mesmo que posso ser uma pessoa de bem.	I want to reincarnate to have the blessing of oblivion and a new beginning. I want to forget what I did wrong and try to do right. I've been praying a lot to be honest, I long to have that virtue and prove to myself that I can be a good person.
Explicações de Antonio Carlos É de fato na hora da desencarnação que temos as companhias do plano espiritual às quais nos ligamos. Esse convidado não quis se identificar. Denominações são passageiras.	Explanations by Antonio Carlos It is in fact at the time of disincarnation that we have the companies of the spiritual plane to which we connect. This guest declined to be identified. Denominations are transient.
Nos seus últimos dias encarnado, escutava os desencarnados que esperavam a morte do seu corpo físico.	In his last days incarnated, he listened to the disembodied who were waiting for the death of their physical body.
De fato, eles fizeram guarda no cemitério para que ele não saísse do túmulo e eles o perdessem.	Indeed, they guarded the cemetery so that he would not leave the tomb and they would lose him.
O julgamento que ele narrou, infelizmente é muito realizado em diversos lugares do umbral. André Luiz, através da mediunidade de Chico Xavier, no seu livro Libertação, relata-nos um desses julgamentos com muitos detalhes.	The judgment that he narrated, unfortunately, is very carried out in different places of the threshold. André Luiz, through the mediumship of Chico Xavier, in his book Libertação, tells us about one of these trials in great detail.

Pedi que ele não descrevesse seus padecimentos, porque esse amigo está ainda em tratamento e fica triste e amargurado quando recorda o que passou. Realmente, foi muito difícil.	I asked him not to describe his sufferings, because that friend is still undergoing treatment and gets sad and bitter when he remembers what he went through. Really, it was very difficult.
Essas sentenças acontecem porque há no umbral os que se denominam justiceiros e os que se sentem culpados. São julgados os que têm dentro de si, em suas consciências, atos errados. Isso não acontece com pessoas que não cometeram ações más.	These sentences happen because there are on the threshold those who call themselves vigilantes and those who feel guilty. Those who have within themselves, in their consciences, wrong acts are judged. This does not happen to people who have not committed evil deeds.
Muitos perguntam: "Por que os espíritos bons não socorrem todos os que sofrem?"	Many ask: "Why don't good spirits help all those who suffer?"
Muitos dos que desprezam as lições que a vida oferece para aprender, recebem a dor, que tenta ensiná-los, impulsioná-los a caminhar. Não basta pedir somente para ficar livre do sofrimento. Agir assim é como não querer a ressaca, o sofrimento ocasionado pela reação, e sim querer continuar no vício, na prática dos erros. Para ser socorrido tem que se fazer receptivo, pelo arrependimento sincero, com vontade de melhorar e se puder voltar no tempo, agir de outra forma.	Many of those who despise the lessons that life offers to learn, receive the pain, which tries to teach them, impel them to walk. It is not enough just to ask to be free from suffering. Acting like this is like not wanting the hangover, the suffering caused by the reaction, but wanting to continue in the addiction, in the practice of mistakes. To be helped, you have to be receptive, through sincere repentance, with a desire to improve and, if you can go back in time, act differently.

Esse convidado foi socorrido quando se modificou, arrependeu-se, reconhecendo seus erros e passou a ajudar outros desencarnados que sofriam mais do que ele. Socorristas vão a todas as partes do umbral, auxiliando. Os que se sentem enlouquecidos e débeis são socorridos quando esses abnegados servos do bem sentem que eles querem se modificar ou que a dor foi persistente e que a lição pode ter sido assimilada. Os imprudentes são muitos. Os que querem ser servidos também. Resta para serem socorristas os prudentes e trabalhadores. A messe é grande, os servos são poucos, disse-nos Jesus, e infelizmente nada ainda se modificou. Poderíamos mudar se todos quiséssemos servir...	This guest was helped when he changed, he repented, recognizing his mistakes and started to help other disembodied people who suffered more than him. Rescuers go to all parts of the threshold, helping. Those who feel crazed and weak are helped when these selfless servants of good feel that they want to change or that the pain has been persistent and that the lesson may have been learned. The reckless are many. Those who want to be served too. It remains for the prudent and industrious to be rescuers. The harvest is plentiful, the servants are few, Jesus told us, and unfortunately nothing has changed. We could change if we all wanted to serve...

12 - Maria, a Sequinha	12 - Maria, the Sequinha
- Seca! Sequinha!	- Dry! Sequinha!
Um grupo gritou ao passar por mim. Cansada, não reagi.	A group shouted as they passed me. Tired, I didn't react.
Costumava responder gritando que não era, e revidava os desaforos levando-os a rir.	I used to respond by shouting that he wasn't, and retaliated by making them laugh.
Nos últimos dias estava diferente, mais quieta, pensativa e já não achava tão injusto estar naquele lugar sofrendo.	In the last few days I was different, quieter, thoughtful and I no longer thought it was so unfair to be in that place suffering.
Nair aproximou-se e sentou-se ao meu lado, numa pedra.	Nair came and sat beside me on a rock.
- Está quieta hoje, Seca, quer dizer, Maria.	- You are calm today, Seca, I mean, Maria.
Nair era uma mulher que se julgava esperta, entendida, e às vezes conversava comigo.	Nair was a woman who thought she was smart, understood, and sometimes she would talk to me.
- Hoje quero escutá-la com atenção. Fale-me, por favor, onde estou e o que aconteceu comigo.	- Today I want to listen to you carefully. Tell me, please, where I am and what happened to me.
- Devia cobrar pelos meus conhecimentos! Mas como gosto de falar, vou lhe explicar. Fique atenta! Você morreu!	- I should charge for my knowledge! But since I like to talk, I'll explain. Be alert! You died!

Não fique com medo! Nada de pior poderá lhe acontecer e...	Do not be afraid! Nothing worse can happen to you and...
Alguém a chamou. Nair levantou-se, caminhou para perto de um moço e ficou conversando. Pensei no que ela me disse.	Someone called her. Nair got up, walked over to a young man and started talking. I thought about what she said to me.
"Morri! Estava havia tempos naquele lugar e ali eles me diziam sempre que morrera. Achava que ao morrer iria para o céu, pois merecia. Mas como não fui, tive medo, pavor e vivia aterrorizada me indagando: E agora?" E o pior, não obtinha resposta.	"I died! I had been in that place for a long time and they always told me there that I had died. I thought that when I died I would go to heaven, because I deserved it. But since I didn't go, I was afraid, terrified and I lived in terror asking myself: What now?" And worst of all, there was no response.
Nair despediu-se do moço e sentou-se novamente perto de mim.	Nair said goodbye to the young man and sat down next to me again.
- Como ia falando, você morreu, porque todos morrem. Certamente não foi, encarnada, boa coisa porque veio para cá. Eu sei bem como tudo isso acontece, é a morte.	- As I was saying, you died, because everyone dies. It certainly wasn't, incarnated, a good thing because it came here. I know well how all this happens, it's death.
Alguns dizem que não morremos, e eles têm razão, já que apenas o corpo carnal vira pó lá no cemitério. Por isso, dizem que desencarnamos, deixamos a carne. Pessoas que viveram fazendo o bem vão para outros lugares, já vi	Some say we don't die, and they are right, as only the fleshly body turns to dust there in the cemetery. Therefore, they say that we disincarnate, we leave the flesh. People who lived doing good go to other places, I've

de perto as casas delas. E outras como você e eu vêem para cá. O segredo é fazer amigos. Eu tenho muitos por aqui. Apesar de que eles não confiam em mim nem eu neles. Dizem que entre os bons existe confiança. Mas não tive nenhum amigo bom. Aproveitando que ela fez uma pausa, indaguei-a:	seen their homes up close. And others like you and me come here. The secret is to make friends. I have many around here. Although they don't trust me and I don't trust them. They say that among the good there is trust. But I didn't have any good friends. Taking advantage of her pause, I asked her:
- Você é feliz? Sou muito infeliz!	- You are happy? I'm very unhappy!
-Você é infeliz porque vive reclamando! Com dó de você mesma! Pelo menos está consciente. Não vê à sua volta muitos sofrerem bem mais? Vemos por aí os dementados que padecem tanto que já nem sabem quem são. Existem os que são tratados como escravos e são maltratados e há os que são presos em buracos ou então em prisões horríveis. Sou alegre!	-You are unhappy because you keep complaining! Feel sorry for yourself! At least he's conscious. Don't you see around you many suffering much more? We see demented people out there who suffer so much that they don't even know who they are anymore. There are those who are treated like slaves and are mistreated and there are those who are imprisoned in holes or in horrible prisons. I'm happy!
- Feliz? - insisti.	- Happy? - I insisted.
- Acho que não. Tenho pensado e acho que somente pessoas boas são felizes. Aqui é um tal de dá lá e toma cá.	- I don't think so. I've been thinking and I think that only good people are happy. Here's a give-and-take.
- Nairzona, vamos lá? - chamou-a um moço.	- Nairzona, let's go? - called her a young man.

Nair levantou-se e seguiu um grupo, sem se despedir de mim.	Nair got up and followed a group, without saying goodbye to me.
- E agora? E agora? - resmunguei.	- And now? And now? - I grumbled.
O umbral (ambiente espiritual trevoso e infeliz criado pela força do pensamento de milhares de criaturas em desajuste) não é um lugar agradável, detestava-o.	The threshold (dark and unhappy spiritual environment created by the power of thought of thousands of misfit creatures) is not a pleasant place, I hated it.
Andava por ali sentindo os reflexos do meu corpo físico, sentia dores e fome, não tinha sede porque tomava água de um filete sujo. Sentia muito frio. À noite era pior, escuro e muito frio.	I walked around feeling the reflexes of my physical body, I felt pain and hunger, I wasn't thirsty because I drank water from a dirty fillet. It was very cold. At night it was worse, dark and very cold.
Tinha muito medo. Mas como Nair me disse, existiam muitos que sofriam mais do que eu.	I was very afraid. But as Nair told me, there were many who suffered more than I did.
Fiquei recordando minha vida encarnada. Fui abandonada muito pequenina num orfanato. Deram-me o nome de Maria. Nunca tive um amigo.	I kept remembering my incarnated life. I was abandoned at a very young age in an orphanage. They gave me the name of Maria. I never had a friend.

- Acho que era uma criança problemática! - exclamei baixinho. Apesar de não ter sido feia, não fui escolhida para adoção e fui ficando. "Maria, tenho muito o que fazer!" - diziam as funcionárias. "Maria, não é somente você que temos aqui! Temos de cuidar de todos. Venha nos ajudar" - diziam as bondosas irmãs, as freiras que cuidavam do orfanato. Não ajudava. Queria atenção, desejava que alguém ficasse comigo o tempo todo. Quando alguma das meninas, internas como eu, me dava um pouco de atenção, queria que fosse somente minha amiga e fizesse o que eu quisesse. As garotas se cansavam, deixando-me sozinha. "Maria" - dizia sempre Madre Terezinha -, "você não pode agir assim. Vá brincar, converse, dê amizade para também recebê-la. É dando que se recebe. E eu somente queria receber. Na adolescência pensava: "Não recebo nada, por que então dar?" Amarga, desiludida, rancorosa e até invejosa,	- I think I was a troubled child! - I exclaimed softly. Although I wasn't ugly, I wasn't chosen for adoption and I stayed. "Maria, I have a lot to do!" - said the employees. "Maria, it's not just you we have here! We have to take care of everyone. Come and help us" - said the kind sisters, the nuns who took care of the orphanage. It didn't help. I wanted attention, I wanted someone to stay with me all the time. When one of the girls, boarders like me, gave me a little attention, I wanted them to be just my friend and do whatever I wanted. The girls got tired, leaving me alone. "Maria" - Mother Terezinha always said -, "you can't act like that. Go play, talk, give friendship to receive it too. It's giving that you receive. And I just wanted to receive. As a teenager I thought: "I don't get anything, why give?" Bitter, disillusioned, spiteful and even envious,

fui ficando sozinha. A diretora do orfanato me arrumou um emprego de doméstica, trabalhava durante o dia e dormia no orfanato. Não era agradável fazer todos os dias a mesma coisa - serviços de casa -, mas era bem melhor do que ficar o dia todo no orfanato; pelo menos trabalhava, tinha um ordenado e alimentava-me melhor. Comprava, com o meu salário, objetos para mim. Nunca dei nada a ninguém. Achando que as meninas mexiam nas minhas coisas e que tinham inveja de mim, pedi para meus patrões me deixarem dormir na casa deles. As irmãs se reuniram para a despedida, contrariada escutei-as, não prestei atenção nos conselhos nem no pedido para visitá-las.	I was left alone. The director of the orphanage found me a job as a maid, I worked during the day and slept at the orphanage. It wasn't pleasant doing the same thing every day - housework - but it was much better than staying all day at the orphanage; at least I worked, I had a salary and I ate better. With my salary, she bought objects for me. I never gave anything to anyone. Thinking that the girls were messing with my things and that they were jealous of me, I asked my bosses to let me sleep at their house. The sisters gathered for the farewell, I listened to them reluctantly, I didn't pay attention to the advice or the request to visit them.
- Começo a achar que fui injusta e ingrata - resmunguei baixinho. - O orfanato foi o meu lar, a casa que me abrigou, e onde recebi cuidados.	"I'm beginning to think I've been unfair and ungrateful," I muttered under my breath. - The orphanage was my home, the house that sheltered me, and where I received care.
Meu patrão matriculou-me na escola para completar meus estudos. Lá também não fiz amizade com ninguém. A escola era simples, para mim, freqüentada por pobres e invejosos.	My employer enrolled me in school to complete my studies. I didn't make friends with anyone there either. The school was simple for me, frequented by the poor and the envious.

Até que no começo algumas garotas tentaram conversar comigo, mas diante de minha indiferença, não se aproximaram mais. Preferi assim.	Until at first some girls tried to talk to me, but in the face of my indifference, they didn't approach anymore. I preferred it that way.
Trabalhava direito, fazia do melhor modo possível minhas obrigações. Ganhava roupas que desprezava por serem usadas, mas as vestia assim mesmo.	I worked well, I did my duties as well as possible. He was given clothes I despised for being worn, but I wore them anyway.
"Maria!" - disse meu patrão. - "Vai ter um concurso para faxineira em uma repartição pública. Você quer se inscrever? O salário é bom.	"Maria!" - said my boss. - "There is going to be a competition for a cleaning lady in a public department. Do you want to apply? The salary is good.
"Mas se eu passar, onde vou morar? E quem cuidará de vocês?"	"But if I pass, where will I live? And who will take care of you?"
"Coitadinha, ela se preocupa conosco!" - disse minha patroa.	"Poor thing, she worries about us!" - said my mistress.
Não me preocupava com eles, mas sim comigo. Na casa deles tinha um quarto nos fundos, com banheiro e alimentava-me bem.	I wasn't worried about them, I was worried about me. In their house I had a room at the back with a bathroom and I ate well.
Meu patrão sorriu e falou.	My boss smiled and spoke.

"Maria, com o salário que irá receber, você alugará uma casinha e nós buscaremos outra mocinha no orfanato para trabalhar aqui em casa.	"Maria, with the salary you will receive, you will rent a little house and we will look for another girl at the orphanage to work here at home.
Uma casinha, um lugar somente meu, era um sonho, o que mais desejava. Esforcei-me para passar e ganhei o emprego. Meus patrões ajudaram-me a alugar uma casinha e a comprar, à prestação, os móveis. Deixaram-me instalada. Agradeci-os, porém foi somente por educação. Achei que eles deviam estar satisfeitos pela boa ação que fizeram.	A little house, a place of my own, was a dream, what I most wanted. I struggled to pass and got the job. My employers helped me to rent a small house and buy furniture on installments. They left me installed. I thanked them, but it was only out of politeness. I thought they should be satisfied for the good deed they've done.
- Fui injusta com eles! - falei.	- I was unfair to them! - I spoke.
E fui mesmo. Nunca mais fui visitá-los e quando eles tentaram me visitar, fingi que não estava em casa e não abri a porta. Desistiram.	And I did. I never went to visit them again and when they tried to visit me I pretended I wasn't home and didn't open the door. They gave up.
No meu emprego fazia bem meu trabalho. Mas não fiz amizades. Não gostava dos companheiros, achava isso de um, aquilo de outro, via neles muitos defeitos. Novamente queria somente receber.	At my job I did my job well. But I didn't make friends. He didn't like his companions, he thought that about one, that about the other, he saw many flaws in them. Again, I just wanted to receive.

E quando recebia não dava valor e queria mais, achando que as pessoas tinham obrigações comigo. Espantava todos os que se aproximavam de mim. "Maria, me faz um favor?" "Não!"	And when I received it, I didn't appreciate it and wanted more, thinking that people had obligations to me. It scared everyone who approached me. "Maria, do me a favor?" "No!"
Nem queria saber o que era. Achava que todos queriam abusar de mim.	I didn't even want to know what it was. I thought everyone wanted to abuse me.
- E com isso também não recebi! Que pena! - exclamei.	- And with that I didn't get it either! What a shame! - I exclaimed.
Uma vez, interessei-me por um colega que era risonho, agradável e conversava com todos. Achei-o lindo! Fiz planos e me iludi. Um dia ele chegou muito feliz, mostrou a todos a aliança, ficara noivo. Odiei-o. Resolvi vingar-me e acabar com ele.	Once, I became interested in a colleague who was smiling, pleasant and chatted with everyone. I thought it was beautiful! I made plans and deceived myself. One day he arrived very happy, showed everyone the ring, got engaged. I hated him. I resolved to take revenge and finish him off.
Planejei com detalhes um roubo em que ele seria acusado. Mas não tive coragem. Afastei-me ainda mais de todos.	I planned in detail a robbery in which he would be accused. But I didn't have the courage. I distanced myself further from everyone.
Percebi que ao chegar e encontrar meus colegas de trabalho conversando, eles paravam ao me verem. Meu chefe até tentou orientar-me dizendo que deveria ser mais sociável.	I noticed that when I arrived and found my co-workers talking, they would stop when they saw me. My boss even tried to guide me by saying that I should be more sociable.

"O senhor não está satisfeito com meu trabalho? Faço algo errado?" "Não" - respondeu ele.	"Are you not satisfied with my work? Am I doing something wrong?" "No" - he replied.
Desistiu também. Um dia escutei dois companheiros de trabalho conversando. Um deles falou:	He also gave up. One day I heard two co-workers talking. One of them said:
"Maria me seca! Sinto-me mal perto dela.	"Maria dries me up! I feel bad around her.
Aposentei-me. Saí do último dia de trabalho como outro qualquer. Mas senti muito a falta do emprego e a solidão. Não conversava com os vizinhos, achava que eles somente queriam favores. Fiquei doente e não tinha ninguém nem para me acompanhar às consultas médicas. Por causa de uma enfermidade nos rins, sentia muitas dores.	I retired. I left the last day of work like any other. But I missed the job and the loneliness a lot. I didn't talk to the neighbors, I thought they just wanted favors. I got sick and didn't even have anyone to accompany me to medical appointments. Because of a kidney disease, I was in a lot of pain.
Em uma consulta, o médico me internou. Não conversei com ninguém no hospital, e ali morri sozinha. Agora sabia que morri ali, internada. Porque no momento não percebi.	At an appointment, the doctor admitted me. I didn't talk to anyone in the hospital, and there I died alone. Now I knew that I died there, hospitalized. Because at the moment I didn't understand.
Achei que estava sendo desprezada, que não me davam remédios nem conversavam mais comigo. Resolvi ir embora e ninguém se importou.	I thought I was being despised, that they weren't giving me medicine or talking to me anymore. I decided to leave and nobody cared.

Saí andando, arrastando-me e fui para casa. Lá me assustei, haviam tirado tudo o que era meu e outras pessoas já moravam ali. Gritei e ninguém me ouviu. Fui então à polícia; havia uma delegacia perto de casa e fui andando com dificuldade.	I walked off, dragged myself, and went home. There I got scared, they had taken everything that was mine and other people already lived there. I screamed and no one heard me. So I went to the police; there was a police station near the house and I walked with difficulty.
Lá, vi muitas pessoas estranhas. Do lado de fora do prédio estava um grupo esquisito que riu ao me ver.	There, I saw many strange people. Outside the building was an odd group who laughed when they saw me.
- Oi, Seca! Já sabe que morreu? Se não sabe, fique sabendo!"	- Hi, Dry! Do you already know that you died? If you don't know, find out!"
- Doido! - respondi.	- Insane! - I replied.
Discuti com eles e os ameacei, dizendo que ia dar queixa ao delegado. Eles me pegaram pelos braços, arrastaram-me e deixaram-me nesse lugar horrível que, segundo a Nair, é chamado de umbral, um local parecido com o inferno. Não tive religião e quando me indagavam respondia ser de qualquer uma que me vinha à cabeça; não gostava muito de orar. Sempre achara que Deus fora injusto comigo. Não tive família, fora órfã.	I argued with them and threatened them, saying I was going to file a complaint with the police chief. They took me by the arms, dragged me and left me in that horrible place which, according to Nair, is called the threshold, a place similar to hell. I didn't have a religion and when they asked me I replied that I belonged to any religion that came to mind; I didn't like praying very much. I had always felt that God was unfair to me. I had no family, I was an orphan.

Sempre fui magra, quando doente fiquei magríssima, e agora de tanto escutar que era seca, estava parecendo realmente seca.	I've always been thin, when I was sick I was very thin, and now I heard so much that I was dry, I was looking really dry.
- Ei, você aí, ajude-me!	- Hey, you there, help me!
Olhei para quem falava e vi duas mulheres deitadas no chão. "Não posso nem comigo como vou ajudá-la?" - pensei. Mas fui ver o que se passava.	I looked at the speaker and saw two women lying on the floor. "I can't even figure out how I'm going to help her?" - I thought. But I went to see what was going on.
- O que quer? - perguntei.	- What you want? - I asked.
- Que nos ajude a sentar, pediu uma delas.	- Help us sit down, asked one of them.
Ia me afastar, xingando, mas estava cansada de fazer isso. Nunca havia parado para atender a alguém. Não havia dado e não recebera. Com esforço as ajudei.	I was going to walk away, cursing, but I was tired of doing that. He had never stopped to help anyone. There was no giving and no receiving. With effort I helped them.
- Estou bem melhor sentada! - exclamou uma delas, que me olhou, indagando:	- I'm much better sitting down! - exclaimed one of them, who looked at me, asking:
- Você gosta daqui?	- You like it here?
- Não!	- No!

- Por que você é tão seca? - perguntou a outra. Ia xingar, mas respondi bruscamente:	- Why are you so dry? - asked the other. I was going to curse, but I answered brusquely:
- Porque sou!	- Because I'm!
- Morri e vim para cá. Acho injusto! Mas vou apelar! Tenho uma amiga que, por ser boa, deve ser amiga dos bons.	- I died and came here. I think it's unfair! But I will appeal! I have a friend who, because she is good, must be a friend of good people.
Vou pensar nela e pedir ajuda. Fiz favores a essa pessoa, não vou cobrar, e sim pedir. Você não tem amigos?	I'll think about her and ask for help. I did favors for that person, I won't charge, but ask. You do not have friends?
- Não, respondi.	- I did not answer.
Cansada de ficar sozinha, sentei-me ao lado delas e fiquei escutando-as.	Tired of being alone, I sat next to them and listened.
- Sentia um medo horrível de morrer. Algo me dizia, talvez minha consciência, que ao morrer ia me dar mal. E me dei. Muitas pessoas se souberem que estou aqui irão dizer:	- I was terrified of dying. Something told me, perhaps my conscience, that dying would hurt me. And I gave. Many people, if they know that I am here, will say:
"Bem feito!" - falou uma das mulheres.	"Well done!" - said one of the women.

As duas sofriam e estavam preocupadas, tinham famílias, amigos e uma delas até queria encontrar-se com eles para pedir que mudassem de comportamento, para que não viessem, ao morrer, para esse lugar. - Seca! Sequinha! Um grupinho passou e mexeu comigo rindo. Elas me observaram e uma indagou-me novamente o porquê. Senti pela primeira vez a sinceridade na minha resposta: - Fiquei assim, porque fui assim! Seca de sentimentos! - Foi, mas não deve ser mais. Você nos ajudou! - expressou-se uma delas. Perto de nós, um homem caído no chão gemeu. Levantei e fui para perto dele. Estava machucado, ajudei-o a sentar, peguei um pouco d'água do filete ali perto e lhe dei, passando-a também em seus ferimentos. Escutei pela primeira vez: - Obrigado! Senti ao ouvir o agradecimento, um leve bem-estar.	Both were suffering and worried, they had families, friends and one of them even wanted to meet with them to ask them to change their behavior so that they would not come to that place when they died. - Dry! Sequinha! A small group passed by and messed with me laughing. They watched me and one asked me again why. I felt for the first time sincerity in my answer: - I was like that, because I was like that! Feeling dry! - It was, but it shouldn't be anymore. You helped us! - expressed one of them. Next to us, a man lying on the ground groaned. I got up and walked over to him. He was hurt, I helped him to sit down, took some water from the fillet nearby and gave it to him, rubbing it on his wounds as well. I heard for the first time: - Thanks! When I heard the thanks, I felt a slight well-being.

Voltei para perto das minhas recém-conhecidas e encontrei somente uma delas que me informou:	I went back to my new acquaintances and found only one of them who informed me:
- Ela orou para a amiga e esta a levou embora. Acho que vou também orar. Estou cansada de sofrer e começo a entender que não foi injusto estar aqui. Não briguei mais e passei a ajudar ao meu modo os que ali sofriam mais do que eu.	- She prayed to her friend and she took her away. I think I'll pray too. I'm tired of suffering and I'm starting to understand that it wasn't unfair to be here. I stopped fighting and started to help in my own way those who were suffering more than I was.
- Olhe, aí vêm os bonzinhos! - disse uma senhora, mostrando-me um grupo que silencioso e respeitoso passava por ali.	- Look, here come the good guys! - said a lady, showing me a silent and respectful group passing by.
Já os vira, e por muitas vezes jogara pedras neles com os outros. Agora os olhava com respeito.	He had seen them before, and many times he had thrown stones at them with the others. Now she looked at them with respect.
Aproximaram-se de nós e um deles indagou:	They approached us and one of them asked:
- Quem auxiliou aquele homem?	- Who helped that man?
Tremi de medo, mas diante de seu olhar bondoso e voz agradável, respondi baixinho:	I trembled with fear, but before his kind look and pleasant voice, I answered in a low voice:
- Fui eu!	- It was me!

- Fez um bom trabalho. Parabéns! Não quer aprender a ajudar melhor? Não quer vir conosco?	- Did a good job. Congratulations! Don't want to learn how to help better? Won't you come with us?
Não sabia se queria ir, então não respondi. A senhora que estava ao meu lado me cutucou:	I didn't know if I wanted to go, so I didn't answer. The lady who was next to me nudged me:
- Vá, não seja boba! Essas pessoas são de fato boazinhas e realizam muitas ajudas. Com eles você certamente não sofrerá mais. Talvez deixará de ser sequinha.	- Come on, don't be silly! These people are really nice and do a lot of help. With them you will certainly not suffer anymore. Maybe it will stop being dry.
Ele, o socorrista, estendeu-me a mão, segurei-a com firmeza. Minha vida mudou.	He, the rescuer, extended his hand to me, I took it firmly. My life changed.
Fui para um posto de socorro, uma das casas que já vira; fui tratada com carinho e esforcei-me para ser simpática e útil. Minha aparência mudou, não era mais seca.	I went to an aid station, one of the houses I had seen; I was treated with kindness and I made an effort to be friendly and helpful. My appearance changed, it was no longer dry.
Depois de meses, tornei-me trabalhadora, fazendo favores. Aprendendo a dar, principalmente amizade, fiz amigos. Estou bem.	After months, I became a worker, doing favors. Learning to give, especially friendship, I made friends. I am fine.

Quando estava no umbral, essa pergunta: "E agora?", muito me angustiava. Soube que desencarnara por outros desencarnados que vagavam, de modo maldoso e com ironia.	When I was on the threshold, that question: "What now?", greatly distressed me. I learned that he had disincarnated for other disincarnates who wandered around, in a malicious and ironic way.
Achara que não fizera maldades; afinal, não traíra, não matara, não roubara etc.	He had thought he had done no harm; after all, she didn't cheat, didn't kill, didn't steal, etc.
Mas fora ingrata, intolerante e não fizera o bem. Por mais que me esforçasse, no umbral, não consegui me recordar de ninguém que me devia um agradecimento por algo que fizera de coração, com bondade.	But I had been ungrateful, intolerant, and had done no good. No matter how hard I tried, on the threshold, I couldn't remember anyone who owed me a thank you for something they had done from the heart, with kindness.
Fiquei de fato magríssima, sequinha, como era chamada. Acho que foi por sentir-me assim, vazia; não dei a ninguém a sombra de uma amizade, não dei frutos de favores ou de compreensão. De vazia à seca. Sei que em muitas de minhas encarnações fui intolerante, não dei valor aos afetos e, nesta última, tive por lição a orfandade, e em vez de entender e de me esforçar para conquistar as pessoas pela amizade, desprezei-as e sofri.	I was really skinny, dry, as it was called. I think it was because I felt that way, empty; I didn't give anyone the shadow of a friendship, I didn't bear the fruits of favors or understanding. From empty to dry. I know that in many of my incarnations I was intolerant, I did not value affection and, in this last one, I took orphanhood as a lesson, and instead of understanding and making an effort to win people over through friendship, I despised them and suffered.

Ainda bem que temos sempre várias oportunidades de preencher o vazio com o bem. Estou aprendendo!	Thankfully, we always have several opportunities to fill the void with good. I am learning!
Nada mais certo do que este ensinamento: é dando que se recebe, é compreendendo que se é compreendido, tolerado e amado!	Nothing is more certain than this teaching: it is in giving that one receives, it is in understanding that one is understood, tolerated and loved!
Maria	Maria
Explicações de Antonio Carlos	Explanations by Antonio Carlos
Tenho conversado com muitos desencarnados que tiveram grandes decepções ao mudar de plano e não foram socorridos, ficaram vagando ou até foram para o umbral, gabando-se de não ter feito o mal, mas também, não fizeram o bem que poderiam ter feito.	I have talked with many disincarnates who had great disappointments when changing plans and were not helped, they stayed wandering or even went to the threshold, bragging about not having done evil, but also, they did not do the good they could have done.
Maria se sentiu vazia de atos e como escutou muitos a chamando de seca, sentiu-se assim.	Maria felt empty of acts and as she heard many calling her dry, she felt that way.
E foi somente quando começou a se preocupar com o próximo, ajudar, que foi sentindo-se melhor e pôde ser socorrida.	And it was only when she started to worry about others, to help, that she started to feel better and was able to be helped.

A vida sempre nos dá oportunidades de aprendizado, de fazermos o bem, estando encarnado ou desencarnado. A Lei do Retorno nos faz ter reações boas ou más, e aquele que não fez nada, não tem o que receber. E por não ter amizade e amor, sofre muito.	Life always gives us opportunities to learn, to do good, whether we are incarnated or disembodied. The Law of Return makes us have good or bad reactions, and for them who have done nothing has nothing to receive. And for not having friendship and love, he suffers a lot.
Poderia ter sido diferente para Maria se quando encarnada tivesse sido mais agradável, prestativa e caridosa. Ainda bem que reconheceu que errou e está se esforçando para mudar a forma que agia. Porque é realmente dando que se recebe.	It could have been different for Maria if when incarnated she had been more pleasant, helpful and charitable. Glad she recognized that she made a mistake and is striving to change the way she acted. Because she is really giving what you get.

13 - Sombra de uma árvore	**13 - Shade of a tree**
Não estou passando bem! - expressei-me depois de vomitar novamente.	I'm not doing well! - I expressed myself after vomiting again.
- Capataz! Zé Rolha não está bem - falou Marcinho, companheiro.	- Foreman! Zé Rolha is not well - said Marcinho, companion.
O capataz, com seu jeito arrogante, aproximou-se e fez cara de nojo ao ver meu vômito. Depois me olhou examinando. Não estava com boa aparência, havia vomitado muitas vezes, sentia dores fortes no abdome, que estava inchado.	The foreman, in his arrogant way, walked over and looked disgusted when he saw my vomit. Then he looked at me scrutinizingly. He didn't look good, he had vomited many times, he had severe pain in his abdomen, which was swollen.
- Vá para o alojamento! - ordenou-me o capataz.	- Go to the lodge! - ordered me the foreman.
- Ele precisa consultar um médico - opinou um outro companheiro.	- He needs to see a doctor - opined another companion.
- Zé deve estar se sentindo mal pela comida ruim que nos dão - falou Marcinho.	- Zé must be feeling bad for the bad food they give us - said Marcinho.
- Deixem de conversa, disse o capataz rispidamente. A comida daqui é boa, vocês é que são enjoados. Vá logo, Zé, e descanse por hoje.	"Stop talking," said the foreman sharply. The food here is good, you're the ones who are nauseous. Go soon, Zé, and rest for today.

Fui andando devagar, estava muito cansado. Desde o dia anterior eu não estava me sentindo bem. Deitei-me, nosso leito era de folhas e capim, dentro de barracos.	I walked slowly, I was very tired. Since the day before I was not feeling well. I lay down, our bed was made of leaves and grass, inside shacks.
- Nunca pensei que minha situação nessa fazenda pudesse piorar e, piorou! -reclamei baixinho.	- I never thought that my situation on this farm could get worse and it did! - I complained softly.
Sozinho, naquela hora do dia, no barraco, fiquei pensando na vida.	Alone, at that time of day, in the shack, I thought about life.
De minha família, conheci somente minha mãe, uma morena bondosa e trabalhadeira.	Of my family, I only knew my mother, a kind and hardworking brunette.
Nunca soube quem fora meu pai. Não frequentei a escola, nem meu nome sabia assinar.	I never knew who my father was. I didn't go to school, I didn't even know how to sign my name.
Mamãe trabalhava de diarista; trabalhava muito e ganhava pouco. Tentava ajudar nas despesas de casa, e desde garoto ia para as fazendas trabalhar nas plantações com a enxada nas mãos.	Mom worked as a day laborer; she worked a lot and earned little. She tried to help with household expenses, and since she was a boy she went to the farms to work on the plantations with a hoe in her hands.
Era tímido, achava-me feio e ninguém queria me namorar. Mamãe e eu nos dávamos muito bem e gostávamos um do outro.	I was shy, I thought I was ugly and nobody wanted to date me. Mom and I got along very well and liked each other.

- Se em vez de folha e capim meu leito fosse de palha, diria que essa cama era como a manjedoura em que Jesus nasceu - balbuciei e tentei me acomodar do melhor modo possível ao meu improvisado colchão.	- If my bed were made of straw instead of leaves and grass, I would say that this bed was like the manger where Jesus was born - I stammered and tried to accommodate myself as best I could to my improvised mattress.
Lembrei-me então das festas natalinas, da época festiva em que se comemora o nascimento do menino Jesus. Quando pequeno queria tanto ganhar um presente, mas não tínhamos dinheiro. Nunca fora revoltado, mas não entendia o porquê de algumas pessoas terem e outras não. Ali, deitado e com dores, recordei-me com detalhes da resposta de minha mãe, quando certa vez perguntei o porquê de várias crianças possuírem muitos brinquedos, alimentos, roupas, e outras, como eu, não terem nada.	Then I remembered the Christmas festivities, the festive season when the birth of the baby Jesus is celebrated. When I was little I wanted so much to win a present, but we didn't have any money. He had never been angry, but he didn't understand why some people did and others didn't. There, lying down and in pain, I remembered in detail my mother's answer, when I once asked why several children have many toys, food, clothes, and others, like me, have nothing.
"Zé Pedro, meu filho, não sei lhe explicar o porquê dessa diferença, mas nunca culpe Deus, Nosso Pai Amoroso. Somos nós mesmos que fazemos essas diferenças. Acho que é porque erramos, e Deus bondoso não nos manda para o inferno, mas para cá novamente. É melhor não reclamar, aceitar e ser bom. Viva de tal forma que quando você vir Deus não tenha do que se envergonhar.	"Zé Pedro, my son, I don't know how to explain to you the reason for this difference, but never blame God, Our Loving Father. We are the ones who make these differences. I think it's because we made mistakes, and a kind God doesn't send us to hell, but here again. It's better not to complain, accept and be good. Live in such a way that when you see God you have nothing to be ashamed of.

O rosto de minha mãe veio em minha mente. Como gostava de vê-la sorrir. Falei baixinho:	My mother's face came into my mind. How I loved to see her smile. I spoke softly :
- Mamãe, tenho feito o que me aconselhou. Estou sofrendo muito aqui, mas nunca me desesperei, tampouco digo maldições. A senhora tem razão. Fazemos e pagamos. Acho que se eu vir Nosso Pai do Céu não vou me envergonhar.	- Mom, I've been doing what you advised me. I am suffering a lot here, but I never despaired, nor did I say curses. You are right. We do and pay. I think if I see Our Father in Heaven I won't be ashamed.
Uma musiquinha de Natal veio em minha mente, não estava disposto a cantar e lembrei-me do único Natal em que ganhei um presente. Mamãe me levou a um local, num centro espírita, onde estavam distribuindo alimentos e brinquedos. Ganhei um carrinho, uma bola e uma roupa nova. Como mamãe e eu ficamos contentes! Segurar aqueles brinquedos, sabendo que eram meus, foi uma doce alegria que inundou meu coração de gratidão.	A little Christmas song came into my head, I wasn't in the mood to sing and I remembered the only Christmas I got a present. Mom took me to a place, a spiritist center, where they were distributing food and toys. I got a cart, a ball and a new outfit. How happy Mom and I were! Holding those toys, knowing they were mine, was a sweet joy that flooded my heart with gratitude.
- Como foi agradável aquele dia! - exclamei baixinho. Mamãe fez uma comida gostosa e brinquei muito. Antes de dormirmos, rezamos juntos agradecidos.	- How pleasant that day was! - I exclaimed softly. Mom made delicious food and I played a lot. Before going to sleep, we pray together in gratitude.

"Vamos orar" - disse ela -, "por aquelas pessoas bondosas, para que elas não desanimem nunca de fazer o bem."	"Let us pray," she said, "for those kind people, that they never lose heart in doing good."
Talvez, concluí ao recordar esse Natal, as diferenças sociais e financeiras existam para que todos, tanto os que fazem o bem quanto os que recebem, aprendam a se amar como irmãos. Olhei as pontas dos meus dedos e sorri ao recordar:	Maybe, I concluded remembering that Christmas, social and financial differences exist so that everyone, both those who do good and those who receive, learn to love each other as brothers. I looked at my fingertips and smiled as I remembered:
Tive um acidente há alguns anos, cortei a ponta de dois dedos da mão esquerda.	I had an accident a few years ago, I cut the tips of two fingers on my left hand.
Estava no campo quando um facão me cortou, saiu muito sangue! Um garoto que estava ao meu lado apavorou-se e me indagou:	I was in the field when a machete cut me, there was a lot of blood! A boy who was next to me freaked out and asked me:
"Zé, o que faço com você para que seus dedos parem sangrar?"	"Zé, what do I do with you to make your fingers stop bleeding?"
"Coloque uma rolha!" - exclamei.	"Put a cork!" - I exclaimed.
A história se espalhou e ganhei o apelido: Zé Rolha.	The story spread and I got the nickname: Zé Rolha.
Estava com quase trinta anos quando me apaixonei por Luzia, uma morena faceira, que tinha dois filhos.	I was almost thirty years old when I fell in love with Luzia, a cheerful brunette who had two children.

Fomos morar juntos. Mamãe não gostou, achei que era por ciúmes.	We moved in together. Mom didn't like it, I thought it was because of jealousy.
Fiz de tudo para agradá-la. Ajudava-a no serviço de casa e tratava bem os filhos dela. Para mim, estava tudo bem, já fazia quatro anos que estávamos juntos quando percebi que meus amigos me olhavam de modo diferente ao me cumprimentarem, davam sorrisinhos marotos. Descobri que Luzia me traía. Fiquei desgostoso e voltei a morar com minha mãe.	I did everything to please her. He helped her with the housework and treated her children well. For me, everything was fine, we had been together for four years when I noticed that my friends looked at me differently when they greeted me, they gave mischievous smiles. I found out that Luzia was cheating on me. I was disgusted and went back to live with my mother.
- Como sinto saudade da senhora, mamãe! - exclamei suspirando. Voltei a lembrar:	- How I miss you, Mama! - I exclaimed sighing. I remembered again:
Um amigo me falou que em determinado local estavam contratando pessoas para trabalhar numa fazenda. Fomos lá.	A friend told me that in a certain place they were hiring people to work on a farm. We went there.
De fato, um senhor estava mesmo admitindo homens para de trabalhar numa fazenda longe dali. Dava preferência a jovens e solteiros. Já não era jovem, estava com trinta e cinco anos, mas era solteiro.	In fact, one gentleman was even hiring men to work on a farm far away. He gave preference to young and single people. I was no longer young, I was thirty-five years old, but he was single.

- Devia ter desconfiado! - resmunguei. Vomitei novamente, sentia-me fraco. E os pensamentos continuaram.. Despedi-me de mamãe e vim para esse lugar. Muito longe. Aqui ficamos isolados. Não recebemos nada do que nos foi prometido. Temos de comprar tudo, até alimento, que é muito caro. E para comprá-los, contraímos dívidas, e tornamo-nos todos devedores. Não temos onde dormir, não podemos ir embora e somos obrigados a trabalhar muito, e todos os dias. Os capatazes nos vigiam e até batem em quem os desobedece. - Somos escravos! - murmurei baixinho. Não tive mais notícias de minha mãe. - Mamãe, como a amo! Que saudades - falei. Já fazia três anos e não soubera mais nada do que acontecia fora daquela fazenda. Minha mãe devia estar sofrendo muito não tendo notícias minha.	- I should have known! - I grumbled. I threw up again, I felt weak. And the thoughts continued... I said goodbye to Mom and came to this place. Very far away. Here we are isolated. We received nothing that we were promised. We have to buy everything, even food, which is very expensive. And to buy them, we contract debts, and we all become debtors. We have nowhere to sleep, we can't leave, and we have to work hard every day. Foremen watch over us and even beat those who disobey them. - We are slaves! - I murmured softly. I had no more news from my mother. - Mom, how I love you! I miss you," I said. It had been three years and he hadn't heard anything else going on outside that farm. My mother must have been suffering a lot not having heard from me.

Ela deveria achar que eu morri. Chorei de saudade e de mal-estar. Só que não escorriam lágrimas dos meus olhos, achei estranho. Somente depois, na espiritualidade, soube que esse fato pode ocorrer com pessoas desidratadas. Quando meus companheiros retornaram ao entardecer ao acampamento, foram solícitos, ajudando-me a me banhar. Tomávamos banho num riacho perto dos barracos. Eles também lavaram minha roupa. Eu não quis me alimentar.	She must think I died. I wept with longing and discomfort. Only tears didn't flow from my eyes, I thought it was strange. Only later, in spirituality, did I learn that this fact can happen to dehydrated people. When my companions returned to camp at dusk, they were helpful in helping me to bathe. We bathed in a creek near the shacks. They also did my laundry. I didn't want to feed.
À noite, cada um se acomodou no seu canto. Meus companheiros, cansados, adormeceram logo; eu não conseguia dormir, estava com dores, enjôo e vomitei várias vezes.	At night, everyone settled in their corner. My companions, tired, soon fell asleep; I couldn't sleep, I was in pain, nauseous and threw up several times.
Ao amanhecer estava muito mal. Não conseguia ficar em pé. Meus amigos chamaram os capatazes.	At dawn it was very bad. I couldn't stand. My friends called the foremen.
- Zé, fique descansando! - ordenou um dos capatazes.	- Joe, stay rested! - ordered one of the foremen.
- Vocês têm de levá-lo ao médico, ele não está bem, vejam como sua barriga está inchada - comentou um dos meus amigos.	- You have to take him to the doctor, he's not well, look how his belly is swollen - commented one of my friends.

Houve uma discussão. Os capatazes não queriam me levar à cidade nem ao hospital, porém meus companheiros exigiam. Os três capatazes se afastaram, conversaram baixinho e voltaram com a decisão: - Vamos levar Zé Rolha para o hospital da cidade. Marcinho e Leo, meus companheiros, ajudaram-me, colocando-me deitado, atrás da camionete. Dois dos capatazes entraram no veículo e partimos. A estrada de terra com muitos buracos fazia o carro dar solavancos, que me maltratavam; vomitei muitas vezes. Depois de um tempo, pararam. Os dois me pegaram pelos braços e me tiraram do veículo. - Infelizmente, Zé Rolha, você vai ter de ficar aqui. - Por favor, não brinquem! O que farei aqui sozinho? Nem andar consigo. Não façam isso - pedi implorando.	There was an argument. The foremen didn't want to take me to the city or to the hospital, but my companions demanded it. The three foremen walked away, spoke in a low voice, and returned with their decision: - Let's take Zé Rolha to the city hospital. Marcinho and Leo, my companions, helped me by laying me down, behind the van. Two of the foremen got into the vehicle and we were off. The dirt road with many holes made the car bump, which mistreated me; I vomited many times. After a while, they stopped. The two grabbed me by the arms and pulled me out of the vehicle. - Unfortunately, Zé Rolha, you will have to stay here. - Please don't play! What will I do here alone? Not walking with you. Don't do that - I asked begging.

- Não dá para levá-lo ao médico ou ao hospital. Se fizermos isso, eles irão nos denunciar. Depois, quem mandou você ficar doente?	- we can't take you to the doctor or hospital. If we do that, they will report us. Then who told you to get sick?
Não estava acreditando no que acontecia. Eles me arrastaram para fora da estrada. Ali era uma mata. Pararam num local.	I couldn't believe what was happening. They dragged me off the road. There was a forest there. They stopped at a place.
- Vamos fazer logo, disse um deles.	- Let's do it soon, said one of them.
Atiraram em mim. Foram dois tiros no peito. Senti uma dor aguda e terrível me queimar. Fiquei no chão. A dor foi amenizada. Vi os dois cavarem um buraco. Esforcei-me e levantei. Melhorei dos enjôos e do mal- estar, somente sentia uma dorzinha no peito. Fiquei olhando os dois cavarem e pegarem meu corpo, somente o corpo, porque eu continuava ali, olhando-os. Colocaram-no dentro do buraco e cobriram de terra. Caminharam para a camionete. "Hei! Vocês não vão me deixar aqui, ou vão?" - gritei.	They shot me. There were two shots to the chest. I felt a sharp, terrible pain burn me. I stayed on the floor. The pain was eased. I saw them both dig a hole. I struggled and got up. I got better from the nausea and discomfort, I just felt a little pain in my chest. I watched them dig and take my body, just the body, because I was still there, watching them. They placed it inside the hole and covered it with earth. They walked to the truck. "Hey! You're not going to leave me here, are you?" - I shouted.
- Você falou alguma coisa? - perguntou um deles.	- Did you say something? - asked one of them.
- Não! - respondeu o outro. E foram embora.	- No! - replied the other. And they left.

Observei o local e vi uma árvore muito bonita, andei devagar até ela e deitei à sua sombra.	I observed the place and saw a very beautiful tree, I walked slowly towards it and lay down in its shade.
- Bem - resmunguei. - Há muito tempo queria me deitar durante o dia embaixo de uma árvore. Vou fazer isso agora.	"Fine," I mumbled. - I have long wanted to lie down during the day under a tree. I will do that now.
Acomodei-me, observei-a, achando-a linda. Gostei de ficar ali, foi me dando sono e dormi.	I settled down, watched her, thinking she was beautiful. I enjoyed staying there, it made me sleepy and I fell asleep.
- Não é que adormeci - falei baixinho - embaixo de uma árvore como desejava! Sinto-me melhor. Nem parece que estou doente. Que faço aqui mesmo? Lembrei-me. Os dois capatazes me largaram perto da estrada, do mato, atiraram no meu corpo e o enterraram.	- It's not that I fell asleep - I said softly - under a tree as I wanted! I feel better. It doesn't even feel like I'm sick. What am I doing right here? I remembered. The two foremen dropped me near the road, in the bush, shot my body and buried it.
Apavorei-me e tremi de medo. Pensei nos meus companheiros lá da fazenda e os escutei:	I panicked and trembled with fear. I thought of my companions on the farm and listened to them:
- Zé Rolha está no hospital. Tomara que fique bom!	- Zé Rolha is in the hospital. I hope it turns out well!
- O capataz nos disse que ao sair de lá, ele irá embora. Já não serve mais para trabalhar.	- The foreman told us that when he leaves there, he will leave. He is no longer fit to work.

Ouvi os comentários, mas sabia que eles estavam lá no acampamento. "Estou louco? Delírio? Estou sonhando? Ou... morri?" - pensei.	I heard the comments, but I knew they were there at camp. "Am I crazy? Delirium? Am I dreaming? Or...did I die?" - I thought.
Senti a resposta na última pergunta. Já escurecia, encolhi-me perto do tronco da árvore, como se essa fosse me proteger e gritei:	I felt the answer in the last question. It was already getting dark, I huddled close to the trunk of the tree, as if it were going to protect me, and I shouted:
- E agora?	- And now?
"Nos momentos difíceis, ore!"	"In difficult times, pray!"
Era como se alguém me falasse. E foi o que fiz. Ajoelhei-me no chão e roguei ajuda.	It was like someone was talking to me. And that's what I did. I knelt on the floor and pleaded for help.
- Minha Mãe do Céu, Senhora Nossa, socorra-me! Acho que morri! Mande-me, por favor, seu terço para que eu possa por ele subir ao céu. Amém!	- My Heavenly Mother, Our Lady, help me! I think I died! Please send me your rosary so that I can go up to heaven for him. Amen!
Orei mais ou menos assim, porém repetindo muitas vezes o nome de Nossa Senhora, chamando por auxílio. E ele veio.	I prayed more or less like this, but repeating the name of Our Lady many times, calling for help. And he came.
Vi uma luz que julguei ser Maria, mãe de Jesus e escutei alguém me pedir para ter calma. Vi dois vultos que foram	I saw a light that I thought was Mary, mother of Jesus and I heard someone asking me to calm down. I saw two figures that

tomando a forma de dois homens risonhos e de semblante tranqüilo.	took the form of two smiling men with a calm face.
- Morri? - perguntei a eles.	- I died? - I asked them.
- Somente seu corpo físico - respondeu um deles.	"Only your physical body," replied one of them.
- Que será de mim agora? - indaguei-os, sentindo grande autopiedade.	- What will become of me now? I asked them, feeling great self-pity.
- Vai continuar vivendo em um local que fez por merecer. Será feliz, amigo! Venha conosco!	- You will continue to live in a place you have earned. You will be happy, friend! Come with us!
Ajudaram-me a levantar; demos alguns passos e entramos num veículo, achei que era uma camionete. Somente tempo depois vim a saber ser um aerobus, um transporte que se usa aqui na espiritualidade.	They helped me up; we took a few steps and got into a vehicle, I thought it was a van. It was only some time later that I came to know that it was an aerobus, a means of transport that is used here in spirituality.
Acomodamo-nos no veículo; dormi tranqüilo. Acordei num leito macio e cheiroso e estava com roupas também limpas. Senti-me maravilhosamente bem. Espreguicei-me e um senhor me cumprimentou sorrindo:	We settle into the vehicle; I slept peacefully. I woke up in a soft and fragrant bed and I had clean clothes too. I felt wonderful. I stretched and a gentleman greeted me smiling:
- Bom dia, José Pedro! Como está? Quer se alimentar? Ofereceu-me uma bandeja com sucos, frutas e pães.	- Good morning, José Pedro! How are you? Want to feed? He offered me a tray with juices, fruits and bread.

- Sinto-me um rei sendo servido. Obrigado!	- I feel like a king being served. Thanks!
Fiquei dias ali e me senti felicíssimo. Estava num quarto com banheiro, comendo alimentos gostosíssimos. Tudo era muito limpo, eu estava descansando e sentindo-me bem. Agradecia a Deus e às pessoas que me serviam.	I stayed there for days and felt very happy. I was in a room with a bathroom, eating delicious food. Everything was very clean, I was resting and feeling good. I thanked God and the people who served me.
Minha adaptação no plano espiritual foi prazerosa.	My adaptation on the spiritual plane was pleasant.
Passei a fazer pequenas tarefas e, o melhor, fui para a escola aprender a ler e a escrever.	I started to do small chores and, best of all, I went to school to learn to read and write.
Desencarnei por causa dos tiros, mas meu corpo físico, com apendicite aguda, ia mesmo desencarnar. Em momento algum tive rancor, raiva dos dois capatazes ou de outras pessoas.	I disincarnated because of the shots, but my physical body, with acute appendicitis, was really going to disincarnate. At no time did I feel resentment, anger at the two foremen or at other people.
Soube de minha mãe; ela estava muito triste por não saber de mim. Sozinha e doente, vivia de esmolas. Nem dois anos haviam se passado, quando mamãe desencarnou e pôde vir ficar comigo. Nosso encontro foi emocionante, choramos abraçados. Assim que ela se recuperou, fomos morar juntos numa casinha linda. Minha mãezinha também foi estudar.	I heard from my mother; she was very sad not to know about me. Alone and sick, she lived on alms. Not even two years had passed when my mother disincarnated and could come stay with me. Our meeting was emotional, we cried hugging each other. As soon as she recovered, we moved in together in a beautiful little house. My mother also went to study.

Aprendi muito na espiritualidade, podendo colocar os ensinamentos em prática. Não recordei de minhas outras passagens pelo plano físico, minhas outras encarnações.	I learned a lot in spirituality, being able to put the teachings into practice. I didn't remember my other passages through the physical plane, my other incarnations.
Soube somente que fora anteriormente um capitão do mato, um perseguidor de escravos. Por atos maldosos que pratiquei sofri muito por remorso e essa encarnação foi uma bênção, quitei minhas dívidas. E, graças a Deus, não me sinto mais devedor. Não tenho mais carma negativo.	I only learned that he had formerly been a captain of the bush, a chaser of slaves. For the evil acts that I practiced, I suffered a lot due to remorse and this incarnation was a blessing, I paid off my debts. And, thank God, I no longer feel indebted. I no longer have negative karma.
Anos se passaram, tive a bênção de ser útil em várias formas de servir. E, sempre gostei de sentar embaixo de uma árvore, nas minhas horas de folga, durante o dia.	Years passed, I was blessed to be helpful in various ways of serving. And, I've always enjoyed sitting under a tree in my spare time during the day.
Fiz desse ato um exemplo que deveria ser seguido por todos. As árvores nos dão muitos benefícios e nada nos cobram por eles.	I made this act an example that should be followed by all. Trees give us many benefits and we are not charged for them.
Desse modo devo agir, fazendo o bem, porque assim tem de ser feito.	That's how I should act, doing good, because that's how it has to be done.

Quando desencarnei acomodei-me debaixo de uma árvore, e aquela sombra foi um acalento, um abrigo. Assim, desejei ser também um abrigo de consolo para os outros, e tenho me esforçado para conseguir.	When I disincarnated, I settled under a tree, and that shade was a comfort, a shelter. So I wanted to be a haven of comfort for others too, and I've been trying hard to get it.
Quando pude escolher em que trabalhar, fui contente fazer parte de um grupo de socorristas que auxiliam pessoas - que foram assassinadas. Tenho, nesta tarefa, visto muitos fatos tristes de torturas e crimes cruéis. Tentamos amenizar essa passagem difícil, às vezes, sem poder fazer nada, então oramos ao lado dos que agonizam. Tenho a impressão de que somos como as árvores que lhes dão sombra contra o calor do ódio. Temos carinho e damos atenção especial para crianças que tiveram o corpo físico assassinado. O socorro é realizado de muitas formas. Tentamos desligar o espírito da matéria morta, dar os primeiros socorros, mas somente são levados para os abrigos aqueles que perdoam e querem receber o que as casas de auxílio, aqui no plano espiritual, têm para oferecer. Muitos desses socorridos não ficam nos nossos postos de socorro, não	When I could choose what to work on, I was happy to be part of a group of rescuers who help people - who have been murdered. I have, in this task, seen many sad facts of torture and cruel crimes. We try to ease this difficult passage, sometimes without being able to do anything, so we pray alongside those who are dying. I have the impression that we are like the trees that shade them from the heat of hatred. We have affection and give special attention to children who had their physical body murdered. Relief is accomplished in many ways. We try to disconnect the spirit from dead matter, give first aid, but only those who forgive and want to receive what the aid houses, here on the spiritual plane, have to offer are taken to the shelters. Many of those rescued do not stay in our aid stations,

aceitam o que oferecemos, acham rígida a disciplina das casas, saem e quase sempre querem se vingar.

Para nós, os socorristas, não importa o que fez o desencarnado para receber a reação de ter o corpo físico morto nessas circunstâncias. Fazemos tudo para auxiliá-lo e oramos também pelos assassinos. Sabemos que quem faz, para si faz. E crimes cruéis trazem conseqüências terríveis para quem os comete. A crueldade é como um lodo fétido grudado no perispírito, e são necessárias muitas lágrimas de dor para limpar.

Amo o que faço e respondo carinhosamente às indagações que escuto dos socorridos: "E agora? Que faço?".

- Perdoe, peça a Deus auxílio e confie! Porque não acabamos com a morte do físico, a vida continua. E sempre encontramos sombras de árvores a nos dar descanso nas caminhadas da vida.

José Pedro

they accept what we offer, find the discipline of the houses rigid, leave and almost always want revenge.

For us, the rescuers, it doesn't matter what the disincarnate did to receive the reaction of having the physical body dead in these circumstances. We do everything to help him and we also pray for the murderers. We know that those who do it, do it for themselves. And cruel crimes bring dire consequences for those who commit them. Cruelty is like a fetid slime stuck to the perispirit, and many tears of pain are needed to clean it off.

I love what I do and I respond affectionately to the questions I hear from rescuers: "What now? What do I do?".

- Forgive, ask God for help and trust! Because we don't end with the death of the physical, life goes on. And we always find the shadows of trees to give us rest on the walks of life.

Jose Pedro

Explicações de Antonio Carlos Vemos, na história de José Pedro, que ele resgatou pela dor, erros cometidos em vida passada. Agiu como alguém que, tranquilo e aliviado, foi quitando suas dívidas e no término ficou feliz por dizer: "Quitei!". Poderia, José Pedro, ter resgatado com trabalho no bem, ajudando a outros.	Explanations by Antonio Carlos We see, in the story of José Pedro, who he rescued through pain, mistakes made in a past life. He acted like someone who, calm and relieved, was paying off his debts and at the end was happy to say: "I paid off!". Could, José Pedro, have rescued with work in good, helping others.
A escolha foi dele. Mas esse meu amigo ajudou muitas pessoas. Caridade material, segundo ele, fez pouco, pois não teve condições. Mas, não esqueçamos do óbolo da viúva, do Evangelho. Foram muitas as vezes em que ele se alimentou pouco para dar sua porção aos outros, trabalhou mais para os companheiros descansarem, e fez muito bem ao seu próximo; porém, para ele que era humilde, achou que não fizera nada, mas fez, pois foram esses atos que lhe deram crédito.	The choice was his. But this friend of mine helped many people. Material charity, according to him, did little, as it had no conditions. But let us not forget the widow's mite, the Gospel. There were many times when he ate little to give his share to others, worked more so that his companions could rest, and did a lot of good to his neighbor; however, for him who was humble, he thought he had done nothing, but he did, because it was those acts that gave him credit.
O socorro realizado, no qual necessitados são levados aos abrigos, postos de socorro, colônias, é visto pelos socorridos de muitos modos. Para alguns estar na enfermaria num hospital da espiritualidade não é bom. Como também outros não acham bonitos os lugares simples como essas casas de auxílio.	The help carried out, in which needy people are taken to shelters, aid stations, colonies, is seen by those who were helped in many ways. For some, being in the ward in a hospital of spirituality is not good. Just as others don't find simple places like these aid houses beautiful.

Muitos se incomodam com a ordem e a disciplina que tem de existir nos abrigos. E para outros como José Pedro, são realmente locais de alegrias, felicidades, pessoas assim se afinam e os têm por moradia. O grupo de socorristas, do qual José Pedro faz parte, realiza um excelente trabalho de auxílio, e, infelizmente, eles têm tido muito o que fazer. A violência aumenta em períodos difíceis, e eles com carinho, muito amor tentam socorrer vítimas dessa violência e, dentro do possível, de suas metas de trabalho, fazem de tudo para ajudar pessoas que foram assassinadas. E José Pedro não somente dá sombra aos seus acolhidos como também doa frutos de amor para alimentar almas, deixando em cada coração consolado uma semente da gratidão que certamente um dia germinará, despertando neles a vontade de mudar a forma de viver.	Many are bothered by the order and discipline that must exist in shelters. And for others like José Pedro, they are really places of joy, happiness, people like that are in tune and have them as their home. The group of rescuers, of which José Pedro is a member, does an excellent job of helping and, unfortunately, they have had a lot to do. Violence increases in difficult periods, and they with affection, a lot of love, try to help victims of this violence and, as far as possible, their work goals, they go out of their way to help people who have been murdered. And José Pedro not only gives shade to those he welcomes, but also donates fruits of love to feed souls, leaving in each comforted heart a seed of gratitude that will certainly one day germinate, awakening in them the will to change the way of life.

14 - Os abusos do Sexo	14 - The Abuses of Sex
- Você morreu, Mercedes! Está mortinha! - exclamou com maldade um homem de aspecto sinistro.	- You died, Mercedes! It's dead! - exclaimed a sinister-looking man with malice.
- Não! É mentira! - gritei desesperada.	- No! It's a lie! - I screamed desperately.
- Está morta, sim! Infelizmente é verdade! - disse uma mulher suja e muito pintada.	- She's dead, yes! Unfortunately it's true! - said a dirty and heavily painted woman.
- Quem é você? - indaguei-a.	- Who are you? - I asked her.
- Pombagira(*)!	- Pomba Gira(*)!
(*) Pombagira ou Pombajira é uma expressão original do dialeto banto da África. É a companheira de Exu. Fonte: Dicionário Aurélio (N.E.).	(*) Pombagira or Pombajira is an original expression of the Bantu dialect of Africa. She is Exu's companion. Source: Aurélio Dictionary (NE).
Estava muito perturbada, cansada e com falta de ar. Estava no meu quarto, no casarão - chamávamos de casarão o bordel. Era uma construção antiga, muito grande e com vários quartos. Residia ali havia anos e gostava muito. A casa era organizada, os proprietários eram um casal de estrangeiros, que alugava os quartos, promovia festas, mantinha os empregados e seguranças.	I was very upset, tired and short of breath. She was in my room, in the big house-we called the brothel the big house. It was an old building, very large and with several rooms. He lived there for years and liked it very much. The house was organized, the owners were a couple of foreigners, who rented the rooms, promoted parties, maintained the servants and security guards.

Eu não freqüentava nenhum culto ou igreja, mas orava e pedia sempre para Nossa Senhora me amparar. Algumas mulheres do casarão freqüentavam um terreiro de candomblé e elas diziam que Pombagira era a protetora das prostitutas.	I didn't attend any service or church, but I prayed and always asked Our Lady to support me. Some women from the mansion frequented a candomblé terreiro and they said that Pombagira was the protector of prostitutes.
Olhei-a, examinando-a. Achei que estava sonhando.	I looked at her, examining her. I thought I was dreaming.
A porta do meu quarto abriu e três mulheres que residiam comigo entraram conversando.	My bedroom door opened and three women who lived with me came in talking.
-Vamos pegar para nós as roupas da Mercedes, as que podem nos servir. O resto vamos doar.	-Let's get Mercedes' clothes for us, the ones that can fit us. The rest we will donate.
- Que morte estúpida! Vocês não acham?	- What a stupid death! Do not you think?
- Toda morte é um horror! Não acredito que Mercedes tenha se suicidado!	- Every death is a horror! I can't believe Mercedes committed suicide!
- Para mim, ela não se suicidou! É mais fácil para a polícia e para os proprietários dizer que ela se matou. Um crime sempre é mal visto.	- For me, she did not commit suicide! It's easier for the police and for the owners to say that she killed herself. A crime is always frowned upon.

- Temos de nos cuidar! Ninguém dá valor à vida de uma prostituta! Conversavam sem parar, falando de mim. Pegaram tudo o que era meu e saíram.	- We have to take care of ourselves! No one values the life of a prostitute! They talked nonstop, talking about me. They took everything that was mine and left.
- Quero acordar! - gritei batendo a cabeça na parede.	- I want to wake up! I yelled hitting my head against the wall.
- Mercedes - falou a mulher que se denominou Pombagira -, calma! Você de fato morreu!	- Mercedes - said the woman who called herself Pombagira - calm down! You actually died!
- Eu?! Morri?! E agora? Faleci como? Eu não me suicidei!	- I?! I died?! And now? How did I die? I didn't commit suicide!
- Claro que não! Se tivesse se suicidado estaria junto de seu corpo físico, vendo e sentindo os vermes devorando-a. Vou ajudá-la a se lembrar. Chantageou aquele homem e ele a matou de forma que pudessem achar que você se suicidou.	- Of course! If she had committed suicide, she would be next to her physical body, seeing and feeling the worms devouring her. I'll help you remember. You blackmailed that man and he killed you so they would think you committed suicide.
Lembrei-me, estava encontrando ultimamente com um homem que tinha fama de maldoso. Ele estava me tirando dinheiro e eu o ameacei: "Se ele não parasse eu ia contar para a mulher dele tudo o que fazia de errado". Ele riu e não se importou. No dia da minha morte eu estava na banheira tomando banho e ele apareceu de repente, devia estar escondido no banheiro.	I remembered, I was meeting lately with a man who had a reputation for being mean. He was taking money from me and I threatened him: "If he didn't stop I would tell his wife everything he was doing wrong". He laughed and didn't care. On the day of my death I was in the bathtub taking a shower and he suddenly appeared, he must have been hiding in the bathroom.

Tampou meu nariz e boca com um pano molhado em algum remédio que me fez perder os sentidos, depois afundou minha cabeça dentro d'água e afoguei-me.	He covered my nose and mouth with a cloth dipped in some medicine that made me lose consciousness, then he submerged my head in the water and I drowned.
- Que horror! - falei chorando. - Ele não vai ser punido? Assassinou-me!	- How horrible! - I said crying. - He won't be punished? He murdered me!
- Nossas companheiras de prostituição têm razão, ninguém se interessa muito pelo que acontece com uma prostituta. Ainda mais quando já se está ficando velha! Mas, ele matou, é um homicida, pode até ficar sem punição no corpo físico, mas um dia terá a reação. Pois tudo o que fazemos de ruim fica marcado em nós, pecados nos pesam de tal maneir'a que não conseguimos ir para lugares melhores.	- Our prostitution companions are right, nobody is very interested in what happens to a prostitute. Even more so when she's already getting old! But, he killed, he is a murderer, he may even go unpunished in the physical body, but one day he will have the reaction. Because everything we do bad is marked in us, sins weigh us down in such a way that we can't go to better places.
- Você não está alegre! Pombagira não é animada?	- You are not cheerful! Pombagira is not lively?
- Fui prostituta quando encarnada e não consigo me livrar dos meus vícios de fumar, beber e fazer sexo, por isso, fico mendigando as sensações dos encarnados.	- I was a prostitute when I was incarnated and I can't get rid of my addictions to smoking, drinking and having sex, that's why I keep begging for the sensations of the incarnates.

- Está tudo complicado demais! - expressei-me, lamentando. - Não entendo, morri e estou viva! Irei para o inferno?	- It's all too complicated! - I expressed myself, regretting. - I don't understand, I died and I'm alive! Will I go to hell?
- Será que você ainda não percebeu que inferno é tudo isso? Vou lhe mostrar como será sua vida de agora em diante! - falou ela.	- Could it be that you still don't realize what the hell this is all about? I'll show you what your life will be like from now on! - she said.
Puxou-me pela mão e me levou a um lugar estranho, mas conhecido por mim.	He pulled me by the hand and took me to a strange place, but known to me.
- Você, Mercedes - explicou-me a mulher-, vinha aqui quando deixava seu corpo carnal dormindo. Estamos ligados ao que cultuamos - suspirou. - Tive um nome quando encarnada, chamava-me Vera. Agora me chamam lá no terreiro de Pombagira. Você também será uma Pombagira, uma das secundárias como eu. Vai viver neste lugar e para se alimentar terá de sugar energias dos que estão encarnados lá no bordel. Você é viciada, e a morte não nos livra dos vícios.	- You, Mercedes - the woman explained to me -, you came here when you left your carnal body sleeping. We are connected to what we worship-she sighed. - I had a name when incarnate, called me Vera. Now they call me there at the Pombagira terreiro. You will also be a Pomba Gira, one of the secondary ones like me. It will live in this place and to feed itself it will have to suck energies from those who are incarnated there in the brothel. You are addicted, and death does not free us from addictions.

Sentirá vontade de fumar, beber e fazer sexo, como também de se alimentar, terá sede e dores. Você deve ter cuidado e ser cautelosa. Aqui temos chefes e a aconselho a obedecer, senão receberá castigos terríveis. Aquela mulher me mostrou tudo. Ali havia algumas casas e um salão enorme para festas. Vi muitas pessoas que pareciam ter relações sexuais no chão, pelo gramado feio e seco, sem se importar com os outros. Havia pessoas ali que eram diferentes. Ela me explicou:	You will feel like smoking, drinking and having sex, as well as eating, you will be thirsty and in pain. You must be careful and be cautious. Here we have bosses and I advise you to obey, otherwise you will receive terrible punishments. That woman showed me everything. There were some houses and a huge hall for parties. I saw many people who seemed to be having sex on the ground, across the ugly, dry grass, not caring about each other. There were people there who were different. She explained to me:
- Esses com cordões são encarnados e os outros, desencarnados como você e eu.	- Those with cords are incarnated and the others, disembodied like you and me.
Encarnados afins visitam este lugar quando seu corpo físico dorme. Alguns lembram como sonhos eróticos.	Kindred incarnates visit this place when their physical body sleeps. Some remember it as erotic dreams.
- Está sempre na penumbra? - perguntei.	- Is it always in the dark? - I asked.
- Sim está - respondeu ela. - Mercedes, ali naquela casa, mora a chefe que comanda este local. Se ela precisar de você, manda chamá-la. Para viver razoavelmente aqui é melhor evitar complicações e brigas.	"Yes it is," she replied. - Mercedes, over there in that house, lives the boss who runs this place. If she needs you, send for her. To live reasonably here, it's better to avoid complications and fights.

Agora tenho de me ausentar, você fica por aí, à noite venho buscá-la para levá-la ao bordel. Fiquei sozinha, tive medo e vontade de chorar. Um homem tentou me agarrar, tive de lutar para me livrar dele. Vi outro homem chorando, sentei perto dele que me falou desabafando:	Now I have to go away, you're staying around, I'll come and pick you up at night to take you to the brothel. I was alone, I was afraid and wanted to cry. A man tried to grab me, I had to fight to get away from him. I saw another man crying, I sat down next to him and he spoke to me unburdened:
- Estou cansado! Nunca pensei que cansaria de sexo. Tenho pensado muito na minha avó, no que ela me dizia:	- I am tired! I never thought I'd get tired of sex. I've been thinking a lot about my grandmother, what she said to me:
"Todo abuso cansa!". E esse cansaço me faz sofrer!	"All abuse tires!". And this fatigue makes me suffer!
Uma mulher o puxou e rolaram pelo chão.	A woman pulled him away and they rolled across the floor.
Quando minha companheira veio me buscar, falei a ela:	When my companion came to get me, I told her:
- Aqui, alguns parecem estar infelizes! Por quê?	- Here, some seem to be unhappy! Why?
- A morte do corpo é complicada e ao mesmo tempo simples. Sentir de um jeito ou de outro depende da pessoa. Por isso não complique a sua. Aqui, Mercedes, não é um paraíso, deve ter percebido. Você não estaria num local desses.	- The death of the body is complicated and at the same time simple. Feeling one way or another depends on the person. So don't complicate yours. It's not paradise here, Mercedes, you must have realised. You wouldn't be in such a place.

Inferno também como nos ensinaram, fogo eterno, também não o é, chamamos esse lugar de umbral. E aqui, especialmente, moram os que abusaram do sexo, sejam homens ou mulheres. Para uns é uma escola de correção, para outros ainda é por algum tempo uma fonte de prazer. - Não pensei que depois de mortos continuaríamos abusando do sexo - falei. - Somente o corpo de carne morre. Continuamos vivos e nós construímos, encarnados, a nossa vida depois que desencarnamos. Somos agora desencarnados e não usufruímos do sexo como os que estão no plano físico; para ter as sensações temos de vampirizá-los. Não percebe, Mercedes, que isso aqui é um castigo! - Você sente-se bem, é feliz? - indaguei-a.	Hell, as we were taught, eternal fire, is not it either, we call this place the threshold. And here, especially, live those who have abused sex, whether men or women. For some it is a school of correction, for others it is still a source of pleasure for a while. - I didn't think that after we died we would continue abusing sex - I said. - Only the body of flesh dies. We are still alive and we build, incarnated, our life after we disincarnate. We are now disembodied and do not enjoy sex like those on the physical plane; to have the sensations we have to vampirize them. Don't you realize, Mercedes, that this is a punishment! - Do you feel well, are you happy? - I asked her.

- Não sou! Queria ter morrido mesmo. Acabado! Meu corpo físico ficou doente, morreu e continuei a viver erradamente. Chega de conversas desagradáveis. Vamos ao bordel. Lá, vi muitos desencarnados ficarem perto de encarnados e sentirem como se estivessem fumando, embriagando-se e sentindo os prazeres do sexo. Senti muita vontade de fumar e fiz como os outros desencarnados que estavam lá. Saciei minha vontade, senti como se estivesse fumando etc. E assim vivia, ora estava no umbral, naquele estranho lugar onde era visitada por muitos encarnados, ora estava no bordel vampirizando os encarnados. Tornei-me uma Pombagira secundária, aquela que somente pode vampirizar e fazer pequenos favores aos freqüentadores do bordel para ter o gozo de seus vícios. Via sempre meu assassino que continuava a enganar, a trair e não tinha nenhum remorso de ter me matado. Ele estava envolto por uma sombra negra, característica dos homicidas. Não gostava de vê-lo.	- I am not! I really wanted to die. Finished! My physical body became sick, died and I continued to live wrongly. No more unpleasant conversations. Let's go to the brothel. There, I saw many disembodied people get close to embodied people and feel as if they were smoking, getting drunk and feeling the pleasures of sex. I really wanted to smoke and I did like the other disembodied people who were there. Satisfied my cravings, felt like I was smoking, etc. And so she lived, sometimes she was on the threshold, in that strange place where she was visited by many incarnates, sometimes she was in the brothel vampirizing the incarnates. I became a secondary Pomba Gira, the one who can only vampirize and do small favors for those who frequent the brothel to enjoy their vices. I always saw my killer who continued to deceive, betray and had no remorse for having killed me. He was enveloped in a black shadow, characteristic of homicides. I didn't like to see him.

Cansei de viver daquele modo. O vazio dentro de mim passou a doer. Comecei a sofrer. Tinha medo de dizer e receber castigo.	I'm tired of living that way. The emptiness inside me started to hurt. I started to suffer. I was afraid to say and receive punishment.
Passavam por ali, no umbral, alguns desencarnados diferentes que eram chamados por nós de muitos nomes depreciativos. Comecei a prestar atenção neles, observava-os de longe. Eram tranqüilos e felizes. Um dia, aproximei-me deles e pedi com sinceridade:	Some different disincarnates passed by there, on the threshold, who were called by us with many derogatory names. I started paying attention to them, watching them from afar. They were peaceful and happy. One day, I approached them and sincerely asked:
- Por Deus, ajudem-me! Não quero ser mais má! Quero auxílio!	- By God, help me! I don't want to be mean anymore! I want help!
Eles me levaram para um hospital. Fui tratada pela primeira vez como um ser humano, como o próximo deles.	They took me to a hospital. I was treated for the first time like a human being, like their neighbor.
Compreendi que errara muito e quis me modificar.	I understood that I had made a lot of mistakes and wanted to change.
Erramos muito com o abuso e quando nos perdemos nos vícios. Tive de fazer um longo tratamento para me livrar dos reflexos que sentia do meu corpo físico, pois ainda eram muito fortes no meu perispírito, e também para não ter mais vontade de fumar, embriagar-me	We make a lot of mistakes with abuse and when we get lost in addictions. I had to undergo a long treatment to get rid of the reflexes I felt from my physical body, as they were still very strong in my perispirit, and also to stop wanting to smoke, get drunk

e entender a função verdadeira do sexo. É muito triste lembrar de tudo o que me aconteceu. Em bordéis, locais como motéis e onde as pessoas bebem, fumam, drogam-se, há sempre desencarnados para sugar, vampirizar para sentir sensações. Depois, quando esses encarnados mudam de plano, quase sempre continuam indo a esses lugares para vampirizar a outros. É um círculo!	and understand the true function of sex. It is very sad to remember everything that happened to me. In brothels, places like motels and where people drink, smoke, take drugs, there are always disembodied people to suck, vampirize to feel sensations. Afterwards, when these incarnates change planes, they almost always continue going to these places to vampirize others. It's a circle!
Escutei quando estava no umbral de uma companheira de infortúnio: "Mercedes, você já gostou muito de um determinado alimento? Comeu tanto que enjoou? Gostamos de sexo, abusamos e aqui o temos até enjoar. E quando enjoamos é o começo do castigo, não conseguimos parar". Tive a vida que escolhi. Fui prostituta por opção. Fui humilhada, levei muita surra, mas bati também. Odiei meu assassino; mas o ódio passou e tive dó dele porque sei que ele sofrerá um dia. Conheci no bordel algumas mulheres que não tiveram escolha, estavam ali por vários motivos e não gostavam. Quando morei no casarão, ajudei muitas moças a saírem de lá e a obterem outra forma de sobrevivência.	When I was on the threshold of a companion of misfortune, I heard: "Mercedes, have you ever liked a certain food a lot? Did you eat so much that you got sick? We like sex, we abuse it and here we have it until we get sick. And when we get sick it's the beginning of the punishment, no we stopped". I had the life I chose. I was a prostitute by choice. I was humiliated, I was beaten a lot, but I also hit. I hated my killer; but the hatred passed and I felt sorry for him because I know he will suffer one day. I met some women in the brothel who had no choice, they were there for various reasons and they didn't like it. When I lived in the big house, I helped many girls to get out of there and find another way of surviving.

Agora que conheço a vida digna que um desencarnado pode ter, compreendo o tanto que os viciados sofrem. Fui viciada em sexo, fumo e bebida. Desencarnei, e a eles fiquei presa. Continuei a fazer com a minha mudança de plano o que fazia quando encarnada, porém de modo diferente, mas tentando usufruir dos vícios. Sofria e não conseguia largar. Até que tive coragem para mudar. A indagação que fiz ao ter meu corpo físico morto, foi confusa, primeiro pensei que estava sonhando, depois entendi que a vida continuou e para mim sem muitas diferenças. Ainda estou em tratamento, estudo e faço pequenas tarefas. Somente vou pedir para reencarnar quando estiver bem segura. Sei que terei de passar por provas no plano material e só poderei dizer que me curei dos vícios tendo oportunidades de usufruí-los e negá-los. E benditas são essas oportunidades! Mercedes	Now that I know the dignified life that a disembodied person can have, I understand how much addicts suffer. I was addicted to sex, tobacco and drink. I disincarnated, and I was trapped by them. I continued to do with my change of plan what I did when incarnated, but in a different way, but trying to take advantage of the vices. He suffered and couldn't let go. Until I had the courage to change. The question I asked when my physical body died was confusing, first I thought I was dreaming, then I understood that life went on and for me without many differences. I am still undergoing treatment, studying and doing small tasks. I will only ask to reincarnate when I am very safe. I know that I will have to go through tests on the material plane and I can only say that I cured my addictions by having opportunities to enjoy them and deny them. And blessed are these opportunities! Mercedes

Explicações de Antonio Carlos Escutamos conselhos cautelosos para sermos cuidadosos com aquilo a que nos dedicamos na vida encarnada. Vícios nos prendem, virtudes nos libertam, Os reflexos do corpo físico são muito fortes naqueles que cultuaram o envoltório carnal. Além de sentir fome, sede, frio, dores, também sentem desesperadamente a falta do objeto de seus vícios. Sabemos de muitos desencarnados que saem de locais de socorro por causa do fumo, da bebida e das drogas. Temos a liberdade de nos ligar ao que queremos, a atitudes boas ou más, só que se as ações são consideradas nocivas, teremos muita dificuldade para nos libertar. Novamente digo, já repeti muitas vezes, desculpe-me o leitor, mas são nossas ações que nos acompanham, é a nossa propriedade verdadeira. Sei de muitas mulheres que foram prostitutas, que desencarnaram com muitas boas ações e não passaram pelo que essa nossa convidada passou.	Explanations by Antonio Carlos We heard cautious advice to be careful with what we dedicate ourselves to in the incarnate life. Vices bind us, virtues set us free. The reflexes of the physical body are very strong in those who worship the carnal envelope. In addition to feeling hungry, thirsty, cold, in pain, they also desperately miss the object of their addictions. We know of many disincarnated people who leave emergency rooms because of smoking, drinking and drugs. We are free to connect with what we want, with good or bad attitudes, but if the actions are considered harmful, we will have a lot of difficulty freeing ourselves. I say it again, I have repeated it many times, excuse the reader, but it is our actions that accompany us, it is our true property. I know of many women who were prostitutes, who passed away with many good deeds and did not go through what our guest went through.

Mercedes foi assassinada e desligada por desencarnados que freqüentavam o ambiente onde vivia. Esse processo de desligamento, de tirar o espírito vivo, pois este não morre, da matéria carnal morta, é tarefa para os que sabem e muitos moradores do umbral sabem e fazem.	Mercedes was murdered and turned off by disincarnated people who frequented the environment where she lived. This process of disconnection, of removing the living spirit, as it does not die, from dead carnal matter, is a task for those who know and many inhabitants of the threshold know and do.
Pombagira são desencarnados, principalmente os que vestiram quando encarnados uma roupagem feminina, que foram promíscuos sexualmente e continuaram na espiritualidade viciados. Chegam até a incorporar se a encarnada for médium. Fazem favores aos que estão no plano físico desde que possam usufruir do prazer. Não é uma entidade somente que recebe esse título de Pombagira. São muitas que se apresentam em terreiros, ou seja, em lugares que usam a mediunidade sem estudo e conhecimento que visam a melhora do indivíduo. Obedecem normalmente a chefes e tentam viver desencarnadas do melhor modo possível. Porém, como ela nos narrou, cansam-se e sofrem. Porque vício e prazer nos deixam um vazio e essa vacuidade dói.	Pombagiras are disincarnated, especially those who wore a feminine garment when incarnated, who were sexually promiscuous and continued to be addicted to spirituality. They even incorporate it if the incarnate is a medium. They do favors for those on the physical plane as long as they can enjoy the pleasure. It is not just one entity that receives this title of Pomba Gira. There are many who perform in terreiros, that is, in places that use mediumship without study and knowledge aimed at improving the individual. They normally obey bosses and try to live as disembodied as possible. However, as she told us, they get tired and suffer. Because vice and pleasure leave us empty and that emptiness hurts.

O perispírito é idêntico ao corpo físico, e aqueles que cultuam muito o sexo, podem ir a esses locais no umbral e plasmarem uma relação sexual. Mas é vampirizando encarnados que julgam ter prazer. Muitos se iludem vivendo com o perispírito, achando que estão na vestimenta física e fazem quase tudo o que os encarnados fazem. Pelo umbral existem muitos lugares onde se agrupam desencarnados, tanto homens quanto mulheres que abusaram do sexo. São locais que causam tristeza. E esses moradores tanto ficam lá como junto de encarnados afins.	The perispirit is identical to the physical body, and those who worship sex a lot can go to these places on the threshold and form a sexual relationship. But it is by vampirizing incarnates that they think they have pleasure. Many delude themselves living with the perispirit, thinking that they are in physical clothing and do almost everything that incarnated people do. On the threshold there are many places where disincarnates gather, both men and women who have abused sex. They are places that cause sadness. And these residents either stay there or with similar incarnates.

15 - A guerra	15 - The war
Eu Darcyllei, Darcy, como me chamavam e chamam, desencarnei numa guerra.	I Darcyllei, Darcy, as I was called and continue to be called, disincarnated in a war.
Lembro-me de todos os acontecimentos e faço o relato como se falasse a você, amigo leitor.	I remember all the events and report as if I were speaking to you, dear reader.
Vivia encarnado muito bem. Se às vezes reclamava era por aborrecimentos simples ou corriqueiros. Compreendo agora que era feliz. Família estruturada, pais bondosos, irmãos que me queriam bem, e eu a eles, esposa amada e uma filhinha linda e saudável.	He lived incarnate very well. If he sometimes complained, it was because of simple or commonplace annoyances. I understand now that he was happy. Structured family, kind parents, brothers who loved me, and I loved them, a loving wife and a beautiful, healthy daughter.
Militar por vocação, almejava fazer carreira e me aposentar com patente de general. Para isso, era dedicado e estudioso.	Military by vocation, I wanted to make a career and retire with the rank of general. For this, he was dedicated and studious.
Surgiu a guerra, num país longínquo. Não tínhamos nada que ver com essa disputa sangrenta.	War broke out in a faraway country. We had nothing to do with this bloody dispute.
Fui convocado junto com outros companheiros para participar do conflito. Fomos enviados para patrulhar o local como emissários de paz.	I was summoned along with other comrades to participate in the conflict. We were sent to patrol the place as emissaries of peace.

A despedida foi muito emocionante; sofremos. Abraçamos nossos familiares demoradamente. Recebi recomendações e fiz algumas. Mamãe, minha esposa e minha filhinha abraçaram-me chorando. - Deus o abençoe, meu filho! - Tchau, papaizinho! - Não esqueça de nós, amor! E, lá fui eu. Terra distante, costumes diferentes, língua incompreensível, tivemos de nos esforçar para fazer nosso trabalho a contento. Fomos bem recebidos pela maioria da população, percebemos que eles sofriam demais. Muitos deles ansiavam pela paz. Soubemos de vários abusos, barbaridades e atrocidades. A guerra dá oportunidades para que muitas pessoas cometam atos que não seriam cometidos em outras épocas. Percebíamos o sentimento de ódio nos olhares, nos gestos e nas falas. Ficamos acampados perto de uma cidade. Por ali, eram poucas as famílias que não tiveram um de seus membros padecidos com aquela guerra.	The farewell was very emotional; we suffer. We hug our family members for a long time. I got recommendations and made some. Mom, my wife and my little daughter hugged me crying. - God bless you, my son! - Bye, daddy! - Don't forget us, love! And, off I went. Distant land, different customs, incomprehensible language, we had to make an effort to do our job satisfactorily. We were well received by the majority of the population, we realized that they suffered too much. Many of them longed for peace. We learned of various abuses, barbarities and atrocities. War provides opportunities for many people to commit acts that would not have been committed at other times. We noticed the feeling of hate in the looks, gestures and speeches. We camped near a town. Over there, there were few families that did not have one of their members suffering from that war.

Por todos os lados havia sinais de violência; vimos sangue na terra batida de uma estradinha, que por ela íamos em direção a uma fonte de água. Reuníamo-nos todas as tardes para orar pelos mortos, por aqueles que sofriam e por nós. Estávamos temerosos. - Não estamos protegidos aqui - disse meu superior. - Eles se odeiam muito e desejam vingança. Não irão parar de guerrear. Devemos estar alertas. Fomos atacados numa emboscada, à noite. Fui ferido, senti um ardume no peito como se tivesse sendo queimado. Foram momentos de agonia, correria, gritos e tiros. Eu sangrava muito. Um médico aproximou-se de mim. - Salve-me, por favor! Não quero morrer! - roguei. Ele não entendeu o que falei, mas sentiu meu apelo, olhou-me com bondade. Examinou-me rapidamente, colocou uma atadura no meu ferimento e disse algo que não entendi.	On every side were signs of violence; we saw blood on the beaten earth of a road, which we were going towards a water source. We gathered each afternoon to pray for the dead, for those who suffered, and for us. "We are not protected here," said my superior. - They hate each other very much and want revenge. They will not stop fighting. We must be alert. We were attacked in an ambush at night. I was wounded, I felt a burning sensation in my chest as if I were being burned. There were moments of agony, rush, screams and shots. I was bleeding a lot. A doctor approached me. - Save me, please! I do not wanna die! - I prayed. He didn't understand what I said, but he felt my appeal, he looked at me kindly. He quickly examined me, bandaged my wound, and said something I didn't understand.

Compreendi que ele me acalentava, tentava me dar ânimo. Mas percebi seu pensamento, meu estado era grave. Senti dores, fui sumindo, ou apagando, estava perdendo os sentidos, esforcei-me ao máximo para ficar acordado. Recordei-me. Foi como ver um filme dentro de minha mente. Vi-me pequeno recebendo os beijos estalados de minha mãe. Papai sorrindo, abraçando-me. Meus avós me agradando e fazendo afago. Vi-me andando com mamãe, nós dois, passeando com nosso cãozinho. Minha mãe sorridente cumprimentando a todos: bom dia! E ela me dizendo: "Filho, devemos desejar com sentimentos bom dia às pessoas! A felicidade está nas pequenas coisas, nos atos simples." E os cumprimentados respondiam alegres e sorrindo.	I understood that he was comforting me, trying to cheer me up. But I noticed his thought, my condition was serious. I felt pain, I disappeared, or went out, I was losing consciousness, I tried my best to stay awake. I remembered. It was like watching a movie inside my mind. I saw myself as a child receiving my mother's smacking kisses. Dad smiling, hugging me. My grandparents pleasing me and cuddling. I saw myself walking with Mom, the two of us, walking our little dog. My smiling mother greeting everyone: good morning! And she saying to me: "Son, we should wish people good morning with feelings! Happiness is in the little things, in the simple acts." And those greeted responded cheerfully and smiling.

Minhas formaturas. Lembrei-me da pré-escola, estava vestido de beca. Vi, num relance, os fatos importantes de minha vida: meu casamento, o nascimento de minha filha...	My graduations. I remembered preschool, I was dressed in a gown. I saw, at a glance, the important events of my life: my marriage, the birth of my daughter...
Ao me recordar dela, tive vontade de lutar pela vida. Com muito esforço abri os olhos.	Remembering her made me want to fight for my life. With great effort I opened my eyes.
Os tiros haviam parado, chegou o reforço. Outros médicos e enfermeiros entraram no nosso acampamento, colocaram-me numa maca e entramos numa ambulância. Mais confiante relaxei e apaguei de vez. Dormi. Acordei e senti algo estranho, sem entender como, vi-me sendo levado para o hospital, onde desencarnei. Em lances rápidos vi meu corpo ser levado para meu país e enterrado como herói. Senti por momentos a dor de meus pais, o choro de minha esposa e a lamentação de amigos.	The shots had stopped, reinforcements arrived. Other doctors and nurses entered our camp, put me on a stretcher and we got into an ambulance. More confident I relaxed and deleted it for good. Slept. I woke up and felt something strange, without understanding how, I saw myself being taken to the hospital, where I passed away. In quick moves I saw my body taken to my country and buried a hero. I felt for moments the pain of my parents, the cry of my wife and the lamentation of friends.
- Não devo pensar nisso - disse baixo. - Não devo dar atenção a sonhos.	"I mustn't think about it," he said quietly. - I must not pay attention to dreams.
Abri bem os olhos e sentei no leito. Olhei curioso para o local em que estava e continuei a falar:	I opened my eyes wide and sat on the bed. I looked curiously at where I was and continued talking:

- Estou num hospital!	- I'm in a hospital!
Estava numa enfermaria com muitos leitos, todos ocupados. Vi, no leito ao meu lado, um companheiro e amigo, estudamos juntos, e fomos convocados na mesma época.	I was in a ward with many beds, all occupied. I saw, in the bed next to me, a companion and friend, we studied together, and we were summoned at the same time.
- Você também está ferido? - indaguei-o.	- Are you also hurt? - I asked him.
Ele me olhou de forma estranha, parecia embriagado, pensei que talvez estivesse anestesiado.	He looked at me strangely, he looked drunk, I thought maybe he was anesthetized.
- Não sei - respondeu ele. - Parece que levei um tiro, senti-o na cabeça e desmaiei. Acordei e não tenho nenhum ferimento.	"I don't know," he replied. - It feels like I was shot, felt it in the head and passed out. I woke up and I have no injuries.
- Vocês não estão desconfiando de nada? - disse um outro soldado do leito ao lado. - Fomos feridos e não temos ferimentos.	- You're not suspecting anything? - said another soldier from the next bed. - We were wounded and we have no injuries.
Acho que morremos! Deve ser isso, nosso corpo teve suas funções cessadas e, como espíritos não morrem, estamos nos sentindo vivos, porém estamos mortos.	I think we died! That must be it, our body had its functions ceased and, as spirits do not die, we are feeling alive, but we are dead.

Olhei para o meu peito, abri a camisa. Nada. Não havia ferimento. Alegrei-me.	I looked down at my chest, opened my shirt. Anything. There was no wound. I rejoiced.
Sonhara. Não tivemos ataque e não fora ferido.	Had dreamed. We had no attack and he was not injured.
Mas por que estava naquela enfermaria?	But why was he in that ward?
Senti um medo terrível e indaguei ao moço que falou:	I felt a terrible fear and asked the young man who spoke:
- Por que disse isso? Acha mesmo que morremos?	- Why did you say that? Do you really think we died?
- Não é agradável essa idéia. Mas estou raciocinando. Estávamos no meio de uma guerra horrorosa. Todas as guerras são horríveis!	- This idea is not pleasant. But I'm reasoning. We were in the middle of a horrible war. All wars are horrible!
Fomos atacados. Fui atingido aqui na testa, senti o sangue escorrer. Agora estou aqui nesta enfermaria desconhecida. Li alguns livros espíritas, algo a esse respeito. Minha avó segue essa Doutrina e, segundo ela, morrer é assim mesmo. Algo bem natural.	We were attacked. I was hit here in the forehead, I felt the blood flow. Now I'm here in this unfamiliar ward. I read some spiritist books, something about that. My grandmother follows this Doctrine and, according to her, dying is just like that. Something very natural.
- Não! Não quero morrer! Só tenho vinte e seis anos, estou noivo! Não quero morrer! Por Deus, não quero! - Meu amigo gritou desesperado.	- No! I do not wanna die! I'm only twenty-six, engaged! I do not wanna die! By God, I don't! - My friend shouted desperately.

Tremi de medo em pensar que fosse verdade, e também de ver meu amigo gritando.	I trembled with fear to think it was true, and also to see my friend screaming.
Duas pessoas vestidas de branco vieram correndo para perto de nós. Tentaram acalmá-lo.	Two people dressed in white came running towards us. They tried to calm him down.
Não sei como, fizeram-no dormir, não vi aplicarem nada nem injeção. Fiquei encolhido no leito. Perguntei para a moça que viera com um senhor ajudar meu amigo:	I don't know how, they made him sleep, I didn't see anything or an injection. I was curled up in bed. I asked the girl who had come with a gentleman to help my friend:
- Estamos mortos? E agora?	- Are we dead? And now?
- Acalme-se e confie! Em qualquer lugar que estejamos, Deus está conosco! Tive vontade de chorar; ela se aproximou de mim, pegou na minha mão e continuou a falar:	- Calm down and trust! Wherever we are, God is with us! I wanted to cry; she approached me, took my hand and continued talking:
- Darcy, você está entre amigos, não se desespere, ore e tente ficar tranqüilo. Vivos estamos sempre, ocorreu com vocês uma mudança e...	- Darcy, you are among friends, do not despair, pray and try to stay calm. We are always alive, a change happened to you and...
- Malditos! Mato-os! Ignorantes! - gritou um rapaz que estava perto de nós e que saiu chutando tudo o que via pela frente.	- Damn! I kill them! Ignorant! - shouted a boy who was close to us and kicked everything he saw in front of him.

O outro que estava ao meu lado me disse:	The other who was beside me said to me:
- Darcy, não faça como ele, se sair daqui irá vagar entre os mortos da guerra que se odeiam.	- Darcy, don't do like him, if you leave here you will wander among the war dead who hate each other.
Não odiava, tinha pena de todos, principalmente dos que padeciam e de mim. Fui morto num conflito que nem era meu. A moça sorriu e me disse:	I didn't hate, I felt sorry for everyone, especially those who were suffering and me. I was killed in a conflict that wasn't even mine. The girl smiled and said:
- Ainda bem, Darcy, que não odeia e sente que o conflito não é seu. Deite-se direito, relaxe e durma.	- Just as well, Darcy, who does not hate and feels that the conflict is not yours. Lie down straight, relax and sleep.
Ela, pelo visto, tinha muito que fazer. Escutei gritos de dor e revolta, e a moça afastou-se apressada. Olhei para o moço ao lado - o que havia falado comigo -, ele sorriu e disse:	She apparently had a lot to do. I heard screams of pain and revolt, and the girl hurried away. I looked at the young man next to me - the one who had spoken to me -, he smiled and said:
- Chamo-me Téo, não se apavore!	- My name is Téo, don't be scared!
- O que irá nos acontecer? - indaguei aflito.	- What will happen to us? - I asked distressed.
- Temos de dar graças a Deus por estarmos aqui. Pelo que sei, estamos socorridos. Os desencarnados bons devem ter nos trazido para cá e nosso corpo físico deve ter sido enterrado. Venha cá!	- We have to thank God for being here. As far as I know, we're rescued. The good disembodied must have brought us here and our physical body must have been buried. Come here!

Venha espiar lá fora pela janela. Levantou-se e aproximou-se de mim, puxando-me pela mão. Levantei, estava tonto, mas fui com ele até a janela que estava fechada por um vidro.	Come peek out the window. She got up and walked over to me, pulling me by the hand. I got up, I was dizzy, but I went with him to the window that was closed by a glass.
- Olhe, Darcy! Lá fora há guerra! Veja! Ali estão os que morreram sentindo ódio, eles continuam lutando. Vê aqueles ali? Sentem tanta revolta que se agridem.	- Look, Darcy! There's war out there! Look! There are those who died feeling hate, they keep fighting. See those over there? They feel so angry that they attack each other.
Creio que nunca vou esquecer o que vi: muitos mortos como nós, sangrando, feridos; alguns pareciam atirar; outros se agrediam com facas, pedras, murros e tapas.	I don't think I'll ever forget what I saw: many dead like us, bleeding, wounded; some seemed to shoot; others attacked themselves with knives, stones, punches and slaps.
Xingavam-se e blasfemavam com muito rancor.	They cursed and cursed each other with great resentment.
Chorei. A moça aproximou-se novamente. Nós dois a olhamos. Pedi explicações com o olhar. Ela falou compassadamente:	Cry. The girl approached again. We both look at her. I asked for explanations with my eyes. She spoke quietly:
- Sentimentos fortes nos acompanham após o corpo físico ter falecido. Aqueles que vemos ali, são todos desencarnados, isto é, vivos em espírito. Não somente guerreiam, mas se odeiam.	- Strong feelings accompany us after the physical body has passed away. Those we see there are all disembodied, that is, alive in spirit. Not only do they war, but they hate each other.

O ódio os perturba e continuam querendo o mal do próximo, dos que julgam inimigos.	Hate disturbs them and they continue to want evil for others, for those they consider enemies.
- Até quando ficarão assim? - perguntou Téo.	- How long will they stay like this? asked Theo.
- Até se sentirem cansados de sofrer e resolverem perdoar e pedir perdão -respondeu ela.	- Until they feel tired of suffering and decide to forgive and ask for forgiveness - she replied.
- O que vai ser de nós? - perguntei.	- What will become of us? - I asked.
- Serão transferidos para o país de vocês. Lá irão para as cidades espirituais, as quais chamamos de colônias, e que se localizam no plano espiritual, perto da cidade em que residiam quando encarnados. Nesse local irão receber orientações e aprenderão a viver com o corpo que agora revestem: o perispírito. Verão que a vida continua!	- They will be transferred to your country. There they will go to the spiritual cities, which we call colonies, and which are located in the spiritual plane, close to the city where they resided when incarnated. There they will receive guidance and learn to live with the body they now have: the perispirit. You will see that life goes on!
Senti muita pena de mim, chorei e lamentei-me:	I felt very sorry for myself, I cried and lamented:
- Nada será igual! Deixei os que amava!	- Nothing will be the same! I left the ones I loved!
- Tem razão - disse a moça -, nada será igual! A vida na espiritualidade é diferente, embora muitos a achem parecida.	- You're right - said the girl -, nothing will be the same! Life in spirituality is different, although many find it similar.

Darcy, quando amamos, o amor nos acompanha, e esse sentimento nos fortalece. Você vai se acostumar! Também deixei o corpo jovem, família, um noivo e muitos amigos.	Darcy, when we love, love accompanies us, and that feeling strengthens us. You'll get used to it! I also left a young body, family, a fiance and many friends.
Pensei, ao voltar para a espiritualidade, que os havia perdido. Mas não, eles continuaram me amando e eu a eles. Senti muito por ter feito essa mudança, mas como sempre, resolvi reagir. Aceitei a desencarnação quando passei a preocupar-me e ajudar os que sofrem.	I thought, as I returned to spirituality, that I had lost them. But no, they continued to love me and I them. I was very sorry to have made this change, but as always, I decided to react. I accepted disincarnation when I started to worry and help those who suffer.
Fomos transferidos. Embora achando tudo muito bonito, estava triste. Não queria ter feito a mudança de plano. Mas tive uma agradável surpresa: meus dois avós me esperavam e deles recebi afago, incentivo, carinho e orientação. Não foi fácil, a saudade doía e queria estar encarnado.	We were transferred. Although finding everything very beautiful, I was sad. I didn't want to make the change of plan. But I had a pleasant surprise: my two grandparents were waiting for me and I received affection, encouragement, affection and guidance from them. It wasn't easy, the longing hurt and I wanted to be incarnated.
Desejava estar em casa, vendo minha filhinha crescer, ajudar minha esposa e beijar meus pais. Atos simples que gostava tanto de fazer e que agora eram tão valiosos para mim.	I wanted to be at home, watching my little girl grow up, helping my wife and kissing my parents. Simple acts that I loved so much to do and that were now so valuable to me.

Meu tempo foi preenchido. Para aprender a viver no plano espiritual fui estudar. Passei a realizar tarefas, a participar de um coral, a praticar esportes e a ler livros.	My time has been filled. To learn to live in the spiritual plane I went to study. I started running errands, joining a choir, playing sports, and reading books.
Um dia, percebi que estava adaptado. Recebi visitas de meus familiares encarnados e pude vê-los em ocasiões rápidas.	One day, I realized that I was adapted. I received visits from my incarnated family members and I was able to see them briefly.
Sou útil e me esforço para ser cada vez mais. Nos dois planos, físico e espiritual, faltam servidores. Sabendo disso, desejo ser um servo e fazer com carinho um trabalho de auxílio. Aquela socorrista, que me ajudou no posto de socorro daquele país em guerra, tinha razão: somente estaremos bem quando a preocupação com o próximo for maior do que conosco.	I am useful and I strive to be more and more. On both planes, physical and spiritual, servants are lacking. Knowing this, I want to be a servant and lovingly do relief work. That rescuer, who helped me at the aid station in that country at war, was right: we will only be well when our concern for others is greater than for ourselves.
Darcylley	Darcylley
Explicações de Antonio Carlos	Explanations by Antonio Carlos
Não é agradável ver uma batalha onde as pessoas se ferem ou se matam. É mais triste ainda ver esses acontecimentos do plano espiritual.	It is not pleasant to see a battle where people are injured or killed. It is even sadder to see these happenings from the spiritual plane.

Muitos que desencarnam numa guerra podem ser socorridos de imediato, outros não. Vimos, no relato desse convidado, que ele e alguns companheiros puderam receber o socorro. Os que odiavam, desligaram-se do corpo físico morto; porém sentiram os ferimentos e a dor lhes dava mais revolta, por isso continuaram guerreando. Devemos orar sempre para que os homens se entendam e que não se faça mais guerras. Darcy sentiu a mudança de plano, e é natural que muitos a sintam. Deixar tudo o que se ama não é fácil. Mas, diante da desencarnação, temos de nos esforçar para acostumarmos a viver na espiritualidade e amar também outras coisas e pessoas. Jesus nos recomendou que nos cingíssemos com cinto para a viagem. Naquele tempo as viagens eram feitas quase sempre a pé e era necessário um bom preparo. O Mestre Jesus compara a desencarnação com uma viagem que teremos de fazer, e como não sabemos	Many who disincarnate in a war can be immediately helped, others cannot. We saw, in the report of this guest, that he and some companions were able to receive help. Those who hated, disconnected from the dead physical body; however, they felt the wounds and the pain made them even more angry, so they continued fighting. We must always pray for men to understand each other and for wars to stop. Darcy felt the change of plan, and naturally many do. Leaving everything you love is not easy. But, in the face of disincarnation, we have to make an effort to get used to living in spirituality and also loving other things and people. Jesus recommended that we gird ourselves with a belt for the journey. At that time, travel was almost always done on foot and good preparation was necessary. Master Jesus compares disincarnation with a journey we will have to make, and as we don't know

quando iremos viajar, devemos estar preparados. Reencarnar, viver provisoriamente no plano físico encarnado e desencarnar são acontecimentos naturais; sábios são os que conseguem compreender isso. E esse convidado terminou seu relato com uma grande verdade que se resume em: É dando que se recebe.

16 - Somos espíritos

Tinha muito medo, pavor mesmo de espíritos. Se me falassem que em tal lugar havia espíritos não passava nem perto. Somente depois de ter voltado à pátria verdadeira, a espiritualidade, foi que compreendi que somos espíritos e que eles coexistem no corpo físico.

Minha vida encarnada foi complicada. Éramos cinco irmãos, meu pai era pessoa severa, que nos educou dentro dos bons costumes, porém ele não tinha muita paciência comigo. Meus familiares achavam que eu era estranha, diferente dos outros.

Normalmente sabia o que iria acontecer com todos nós, quem da família morreria ou se acidentaria etc.,

when we will travel, we must be prepared. Reincarnating, temporarily living in the incarnated physical plane and disincarnating are natural events; wise are those who can understand this. And this guest ended his report with a great truth that can be summed up in: It is in giving that you receive.

16 - We are spirits

I was very afraid, terrified even of spirits. If they told me that there were spirits in such a place, I wouldn't pass by. Only after returning to the true homeland, spirituality, did I understand that we are spirits and that they coexist in the physical body.

My incarnate life was complicated. We were five brothers, my father was a severe person, who raised us within good customs, but he did not have much patience with me. My family members thought I was strange, different from others.

Usually he knew what was going to happen to all of us, who in the family would die or have an accident, etc.,

isto é, previa o futuro. Via vultos, ouvia risadas e tinha horríveis pesadelos que se repetiam. Sonhava que estava num caminho estreito que contornava uma cachoeira alta e as águas batiam nas pedras. Pegava três crianças e as jogava lá de cima, e ria. Depois escutava um homem dizendo:	that is, he could predict the future. He saw figures, heard laughter and had horrible recurring nightmares. He dreamed that he was on a narrow path that skirted a high waterfall and the waters lapped against the rocks. He would pick up three children and throw them off the top, and laugh. Then she heard a man saying:
"Recorda seu crime! Você pagará por ele!"	"Remember your crime! You will pay for it!"
Corria desesperada e caía. Acordava quase sempre gritando, suando e tremendo.	She ran desperately and fell. She woke up most of the time screaming, sweating and shaking.
Não gostava de estudar e freqüentei a escola somente por quatro anos. Meus irmãos arrumaram empregos e eu fiquei ajudando minha mãe nos serviços de casa. Mesmo sendo estranha, medrosa e saindo pouco de casa, arrumei um namorado, que era nosso vizinho. Meus pais gostaram dele, pois era um moço simples, trabalhador e bondoso.	I didn't like to study and I only went to school for four years. My brothers found jobs and I helped my mother with the housework. Even though I was strange, scared and rarely left the house, I got a boyfriend, who was our neighbor. My parents liked him because he was a simple, hardworking and kind young man.

Num domingo, meu pai, um dos meus irmãos e esse moço foram pescar. Aconteceu um acidente: eles estavam num barco e afastaram-se muito da praia, quando foram surpreendidos por uma forte tempestade. O barco virou e somente meu irmão se salvou.	One Sunday, my father, one of my brothers and this young man went fishing. An accident happened: they were on a boat and had gone a long way from the beach, when they were surprised by a strong storm. The boat capsized and only my brother was saved.
A tragédia me abalou muito e nunca mais fui a mesma. Sentia-me perseguida, ouvia sempre as risadas, os pesadelos se intensificaram e comecei a ver meu ex-namorado afogado me pedindo para tirá-lo do mar.	The tragedy shook me a lot and I was never the same. I felt persecuted, I always heard the laughter, the nightmares intensified and I began to see my drowned ex-boyfriend asking me to get him out of the sea.
Sofri muito. Não ficava sozinha, passei a dormir com minha mãe. Estava sempre chorando, minha família me levou a médicos e tomei medicações fortes. Depois de um tempo parei de ver meu ex-namorado.	I suffered a lot. I wasn't alone, I started to sleep with my mother. I was always crying, my family took me to doctors and I took strong medication. After a while I stopped seeing my ex-boyfriend.
Minha mãe me levou a muitos lugares para receber bênçãos, mas não melhorava.	My mother took me to many places to receive blessings, but it didn't get better.
Fomos a um centro espírita e lá disseram para mamãe que eu necessitava voltar mais vezes. Mas com medo até do nome do local que tinha espírita, não quis ir mais.	We went to a spiritist center and there they told mother that I needed to come back more often. But afraid even of the name of the place that had a spiritist, I didn't want to go anymore.

Passei a ver nos pesadelos o dono da voz que me acusava, era um homem que deveria ter sido bonito, mas quando me olhava com seu olhar frio, transmitindo ódio, era aterrorizante. Acordava e sentia-o ao meu lado. Anos se passaram. Minha mãe ficou doente e se preocupava muito comigo. Meus irmãos casaram e ela sabia que quando morresse não iriam me querer na casa deles. Às vezes, até meus sobrinhos tinham medo de mim. Escutava uma voz, sabia ser daquele homem que via nos pesadelos, ele me dizia: - Suicida! Não seja covarde! Se você matou as crianças, tenha coragem e se mate! - Não! - respondia e às vezes até gritava. - Não vou me matar! Não vou assassinar mais ninguém! Todos achavam que eu falava sozinha, mas estava respondendo à voz que escutava, do obsessor. - Mamãe - eu pedia -, vigie-me, não quero me matar! Um dia saí de casa para dar uma volta e tive vontade de me jogar na frente de um caminhão. Cheguei a ficar	I began to see in my nightmares the owner of the voice that accused me, it was a man who should have been handsome, but when he looked at me with his cold gaze, transmitting hatred, it was terrifying. I woke up and felt him next to me. Years passed. My mother got sick and worried about me a lot. My brothers got married and she knew that when she died they wouldn't want me in their house. Sometimes even my nephews were afraid of me. I heard a voice, I knew it was that man I saw in nightmares, he said to me: - Suicide! Don't be a coward! If you killed the children, be brave and kill yourself! - No! - he answered and sometimes even shouted. - I will not kill myself! I will not murder anyone else! Everyone thought I was talking to myself, but I was responding to the voice I heard, the obsessor. - Mom - I asked - watch over me, I don't want to kill myself! One day I went out for a walk and I wanted to throw myself in front of a truck. I ended up standing

parada no meio da rua escutando a voz: "Mate-se covarde! Morra!".	in the middle of the street listening to the voice: "Kill yourself, coward! Die!"
Pessoas que passavam pela rua ao me ver ali parada, gritavam comigo: - Sai da rua, Maria do Carmo! Vai para casa!	People passing by on the street, seeing me standing there, shouted at me: - Get off the street, Maria do Carmo! Go home!
Uma vizinha me pegou pelo braço e me levou para meu lar. Chorei muito e resolvi não sair mais de casa sozinha.	A neighbor took me by the arm and led me to my home. I cried a lot and decided not to leave the house alone anymore.
Esse espírito me falava muito para que me matasse.	That spirit spoke too much to me to kill me.
Mas resisti, somente iria morrer quando Deus quisesse, quando findasse meu tempo de encarnada.	But I resisted, I would only die when God wanted it, when my incarnated time ended.
Tomava remédios fortes que me davam um pouco de alívio, mas tinham muitas contra-indicações, davam-me dores no estômago e na cabeça.	I took strong medicines that gave me a little relief, but they had many contraindications, they gave me pain in my stomach and in my head.
Como é ruim estar o tempo todo com alguém que nos odeia.	How bad it is to be all the time with someone who hates us.

Mamãe passou a freqüentar um centro espírita, melhorou de sua doença e eu também. Embora com muito medo eu ia, às vezes, com ela e comecei a me sentir melhor.	Mom started to attend a spiritist center, her illness got better and Ialso. Although I was very scared, I sometimes went with her and I started to feel better.
As pessoas que freqüentavam esse centro espírita eram bondosas e me tratavam muito bem. Para não dizer que ia num lugar onde tinha o nome espírita, referia-me a ele: A Casa do Caminho, era como chamava. Eles me deram de presente "O Evangelho Segundo o Espiritismo" e passei a lê-lo, gostava muito do capítulo: Amai os inimigos e as orações pelos obsessores. Foi-me recomendado que perdoasse aquele desencarnado quê me perseguia e lhe pedisse perdão. Comecei a falar com ele quando o sentia por perto	The people who frequented this spiritist center were kind and treated me very well. In order not to say that I was going to a place with a spiritist name, I was referring to it: Casa do Caminho, as it was called. They gave me "The Gospel According to Spiritism" as a gift and I started to read it, I really liked the chapter: Love your enemies and prayers for obsessors. It was recommended that I forgive that disembodied person who was persecuting me and ask him for forgiveness. I started talking to him when I felt him around
- Meu irmão, não sei o que lhe fiz. Deve ter sido uma grande maldade para você me odiar assim. Peço-lhe que me perdoe! Se fui má, não o sou mais. Hoje não faço nem sou capaz de fazer mal a ninguém. Rogo por Deus que me perdoe! É perdoando que somos perdoados!	- My brother, I don't know what I did to him. It must have been very mean for you to hate me like that. I ask you to forgive me! If I was bad, I'm not anymore. Today I do not, nor am I capable of, harming anyone. I pray to God to forgive me! It is by forgiving that we are forgiven!
Quando mamãe desencarnou eu estava com quarenta e dois anos e meus irmãos me colocaram num asilo.	When Mom disincarnated I was forty-two years old and my brothers put me in an asylum.

Não achei ruim, pois lá não ficava sozinha, dormíamos em quartos coletivos. Eles me deixavam ir duas vezes por mês na A Casa do Caminho.	I didn't think it was bad, because there I wasn't alone, we slept in shared rooms. They let me go twice a month to A Casa do Caminho.
Um dia, aquele homem, o obsessor, num sonho, despediu-se de mim, dizendo:	One day, that man, the obsessor, in a dream, said goodbye to me, saying:
- Vou embora, Maria do Carmo! Adeus! Aproveite os anos que lhe restam na carne e seja boa!	- I'm leaving, Maria do Carmo! Goodbye! Enjoy the years you have left in the flesh and be good!
Não tive mais pesadelos. Sentindo-me melhor, passei a ajudar meus companheiros. Minha família me esqueceu, raramente recebia a visita deles. Desencarnei com cinqüenta e oito anos. Fiquei doente por meses, câncer nos pulmões, sofri muito, mas tive uma mudança de plano tranqüila. Mamãe me esperava, foi um reencontro alegre, adaptei-me facilmente a minha nova maneira de viver.	I had no more nightmares. Feeling better, I started to help my companions. My family forgot me, I rarely received a visit from them. I disembodied at fifty-eight years old. I was sick for months, lung cancer, I suffered a lot, but I had a smooth change of plan. Mom was waiting for me, it was a happy reunion, I easily adapted to my new way of life.
Naturalmente, recordei-me de alguns fatos da minha reencarnação anterior. Tive por amante um homem, aquele que foi meu obsessor, que era casado e tinha sete filhos.	Naturally, I remembered some facts of my previous reincarnation. I had a man as a lover, the one who was my obsessor, who was married and had seven children.

Ele não me quis mais e me vinguei dele. Consegui enganar seus dois filhos pequenos que brincavam com um priminho deles.	He didn't want me anymore and I took revenge on him. I managed to trick her two small children who were playing with their little cousin.
Levei os três para um lugar perigoso, numa cachoeira que ficava perto de onde morávamos. Joguei-os nas pedras. Os três desencarnaram. Ninguém ficou sabendo do que fiz, porém meu ex-amante desconfiou.	I took the three of them to a dangerous place, to a waterfall that was close to where we lived. I threw them on the rocks. The three disincarnated. Nobody knew what I did, but my ex-lover was suspicious.
- Foi você quem os matou! - acusou-me. Como neguei, ele fez um juramento.	- It was you who killed them! - he accused me. As I denied it, he took an oath.
- Se foi você, eu saberei um dia e aí você me pagará, saberei cobrar até o último centavo!	- If it was you, I'll know one day and then you'll pay me, I'll know how to charge until the last penny!
Separamo-nos e não o vi mais. Anos depois, sofri um acidente e fiquei paralítica. Passei a morar sozinha numa casinha simples e pobre, necessitava de esmolas para me alimentar.	We separated and I didn't see him again. Years later, I had an accident and became paralyzed. I started to live alone in a simple and poor house, I needed alms to feed myself.
Numa tempestade, um raio caiu em minha casa, e essa acabou pegando fogo.	In a storm, lightning struck my house, and it ended up on fire. Unable to leave, I burned to death.

Não podendo sair, morri queimada. Sofri muito quando desencarnei, foi um horror defrontar com a realidade, ir para a espiritualidade com tantos erros cometidos e sendo homicida. Padeci no umbral por anos. Fui socorrida quando me arrependi com sinceridade, e fiz uma promessa a mim mesma de não errar mais. Reencarnei e recebi o nome de Maria do Carmo e esse que fora meu amante, o pai de duas das crianças que assassinei, ao desencarnar soube de toda a verdade, procurou-me, encontrou-me encarnada e vingou-se obsediando-me. Vivi no envoltório físico atormentada. Quando começamos, mamãe e eu, a freqüentar o centro espírita, os trabalhadores desencarnados de lá foram orientando-o e aos poucos ele foi compreendendo que o ódio não é bom, que deveria perdoar e cuidar da vida dele, pois ele também errara, traíra a esposa, havia me iludido e depois me perseguido. Fiquei livre do seu ódio, mas não da reação de meus erros. Vivi sozinha, sendo incompreendida, sofri muito	I suffered a lot when I disincarnated, it was horrible to face reality, to go to spirituality with so many mistakes made and being homicidal. I suffered on the threshold for years. I was rescued when I sincerely repented and made a promise to myself not to make any more mistakes. I reincarnated and received the name Maria do Carmo and the one who had been my lover, the father of two of the children I murdered, when he disincarnated he learned the whole truth, he sought me out, found me incarnate and took revenge by obsessing me. I lived in the tormented physical envelope. When mom and I started going to the spiritist center, the disembodied workers there guided him and little by little he began to understand that hate is not good, that he should forgive and take care of his life, because he had also made mistakes, betrayed the wife, had deceived me and then persecuted me. I was freed from their hatred, but not from the reaction of my mistakes. I lived alone, being misunderstood, I suffered a lot

com medo e por minha doença, o câncer. Desencarnei sem perceber, tive uma crise forte e essa foi suavizando, adormeci tranqüila e acordei sentindo-me bem. Como tinha escutado o pessoal da A Casa do Caminho falar muito sobre desencarnação, desconfiei que estava na espiritualidade e quando vi minha mãe, tive certeza, e foi uma alegria.	from fear and from my illness, cancer. I disincarnated without realizing it, I had a strong crisis and that one was smoothed out, I fell asleep peacefully and woke up feeling good. As I had heard people from A Casa do Caminho talk a lot about disincarnation, I suspected that I was in spirituality and when I saw my mother, I was sure, and it was a joy.
- Mamãe - disse ao vê-la -, o que será de mim agora?	- Mama - he said when he saw her - what will become of me now?
- Será feliz, porque merece!	- You will be happy, because you deserve it!
Confiei na minha mãezinha e hoje sou feliz, como também muito grata por termos a oportunidade da reencarnação. Desencarnar tendo como bagagem os erros cometidos é muito triste, deixa-nos inseguros e com medo. Mas quando voltamos ao plano espiritual sem erros e com algumas boas ações, esse retorno é agradável.	I trusted my mother and today I'm happy, as well as very grateful for having the opportunity of reincarnation. Disincarnating with the mistakes made as baggage is very sad, it leaves us insecure and afraid. But when we return to the spiritual plane without mistakes and with some good deeds, this return is pleasant.
Às vezes, perseguições como obsessões, impulsionam as pessoas a melhorar seu caráter. Esse meu ex-amante me perseguiu, mas não me impediu de progredir.	Sometimes pursuits like obsessions drive people to improve their character. This ex-lover of mine pursued me, but it didn't stop me from progressing.

Quando me senti adaptada tivemos um encontro. Ele se preparava para reencarnar. Pedi-lhe perdão, perdoamo-nos e abraçamo-nos como amigos. Fui, quando encarnada, obsediada! E isso foi possível porque somos donos de nossos atos. Sentindo-me culpada deixei que outro me cobrasse. Tudo o que fazemos prejudicando o nosso próximo nos faz correr o risco deste não nos perdoar e nos perseguir. Estou estudando muito para poder fazer parte de uma equipe que ajuda tanto os obsediados quanto os obsessores. Quero, com carinho, auxiliá-los, motivando-os a se perdoarem. Hoje, acho engraçado o medo que eu tinha dos espíritos. Somos todos nós espíritos, esteja esse revestido ou não do corpo físico. Maria do Carmo Explicações de Antonio Carlos Maria do Carmo tem razão, são obsediados os que permitem. Sentindo-se culpados e	When I felt adapted we had a date. He was preparing to reincarnate. I asked him for forgiveness, we forgave each other and we embraced as friends. I was, when incarnated, obsessed! And this was possible because we are masters of our actions. Feeling guilty, I let someone else charge me. Everything we do that harms our neighbor makes us run the risk of not forgiving us and persecuting us. I'm studying hard to be able to be part of a team that helps both the obsessed and the obsessors. I want, with affection, to help them, motivating them to forgive themselves. Today, I think it's funny the fear I had of spirits. We are all spirits, whether or not coated with a physical body. Maria do Carmo Explanations by Antonio Carlos Maria do Carmo is right, those who allow it are obsessed. Feeling guilty and

devedores aceitam a interferência de outros que lhes cobram, que querem que sofram o que fizeram sofrer.	indebted, they accept the interference of others who charge them, who want them to suffer what they made them suffer.
Ambos, obsediado e obsessor, necessitam de tratamento onde o perdão tem de ser sincero. A reconciliação é necessária.	Both obsessed and obsessor need treatment where forgiveness has to be sincere. Reconciliation is necessary.
Nossa convidada recordou-se de duas de suas desencarnações e pôde compará-las: na anterior, em que fez a mudança de plano levando consigo muitos erros, fora homicida, sentira um medo terrível, e sofrera muito. Nessa última, confiou plenamente em sua mãe que lhe disse que seria feliz. Mereceu o socorro e fez sua passagem tranqüila.	Our guest remembered two of her disincarnations and was able to compare them: in the previous one, in which she made the change of plan, taking many mistakes with her, she had been a murderer, felt a terrible fear, and had suffered a lot. In the latter, she fully trusted her mother who told her she would be happy. She deserved the rescue and made her smooth passage.
Maria do Carmo sofreu por medo, por se sentir diferente e por solidão. Embora tenha aceitado essa perseguição, lutou contra as sugestões desse desencarnado que a odiava e que dizia: mate-se.	Maria do Carmo suffered from fear, from feeling different and from loneliness. Although she accepted this persecution, she fought against the suggestions of this disembodied person who hated her and who said:

Esse obsessor sabia que suicidas padecem muito, e como queria vê-la sofrendo mais, queria que ela se matasse. Mas se ela tivesse se suicidado não teria sido como ele queria, pois seria levado em consideração essa subjugação.	kill yourself. This obsessor knew that suicidal people suffer a lot, and as he wanted to see her suffering more, he wanted her to kill herself. But if she had committed suicide, it would not have been as he wanted, as this subjugation would have been taken into account.
Na última encarnação, nossa convidada não fez mal a ninguém e quando teve oportunidade, ajudou os companheiros do asilo. Não reclamou de seu sofrimento, suportou as dores da doença, o câncer, sem se queixar, e não teve receio da desencarnação. Nem todas as obsessões são como a que aconteceu com Maria do Carmo, em que houve a reconciliação e nenhuma tragédia. Muitos obsediados trocam ódio com os obsessores e não se perdoam. Infelizmente temos visto muitos obsediados se perturbarem tanto que até adoecem. E muitos outros fazem o que os inimigos desencarnados querem, mais atos errados, aumentando sua colheita de sofrimento. Ou até se suicidam perdendo a oportunidade do aprendizado no plano físico. O perdão é o remédio.	In the last incarnation, our guest did no harm to anyone and when she had the opportunity, she helped the fellows in the asylum. She did not complain about her suffering, she endured the pain of illness, cancer, without complaining, and she was not afraid of disembodiment. Not all obsessions are like the one that happened to Maria do Carmo, in which there was reconciliation and no tragedy. Many obsessed exchange hate with the obsessors and do not forgive each other. Unfortunately, we have seen many obsessed people get so upset that they even get sick. And many others do what the disembodied enemies want, more wrongdoing, increasing their harvest of suffering. Or they even commit suicide, losing the opportunity to learn on the physical plane. Forgiveness is the remedy. Love is the preventative.

O amor é o preventivo. Quem ama não faz o mal. E a obsessão é o resultado de maldades, erros e ausência de amor.	He who loves does not do evil. And obsession is the result of evil, mistakes and absence of love.

17 - A Eutanásia	**17 - Euthanasia**
A dor era insuportável! Não consigo descrevê-la. Era tanta que tive certeza de que sofrimento não mata. Minha doença era incurável, tinha câncer nos ossos, e isso me fazia padecer, havia me transformado. Antes era bonita e, agora, com muitos quilos a menos, estava magríssima, sem cabelos e com expressão de sofrimento. Causava pena. Ninguém reconhecia, naquele leito de hospital, a Emília de antes.	The pain was unbearable! I can't describe it. It was so much that I was sure that suffering does not kill. My illness was incurable, I had bone cancer, and that made me suffer, it had transformed me. Before, I was pretty, and now, with many kilos less, I was very thin, without hair and with an expression of suffering. It was pitiful. No one recognized Emilia from before in that hospital bed.
- Você quer morrer, Emília? - perguntou meu marido.	- Do you want to die, Emília? - asked my husband.
Pensei antes de responder. Sempre gostei de viver; era disposta, alegre, animava as festas, os bingos de caridades, fazia reuniões que eram famosas e nas quais recebia amigos. Meus dois filhos eram adultos e me admiravam, tinham orgulho da mãe bonita que aparentava ser mais jovem. Amava meu marido e era amada. Queria viver, sim, mas como antigamente, antes da doença.	I thought before answering. I always liked to live; sI was willing, cheerful, animated parties, charity bingos, held meetings that were famous and in which she received friends. My two children were adults and they admired me, they were proud of the beautiful mother who looked younger. I loved my husband and was loved. I wanted to live, yes, but like in the old days, before illness.

Doente, minha maneira de viver mudou, ia somente a médicos e hospitais. Estava cansada e respondi com dificuldade a pergunta do meu esposo:	Sick, my way of living changed, I only went to doctors and hospitals. I was tired and struggled to answer my husband's question:
- Sim!	- Yes!
Ele me beijou, meu irmão me acariciou. Dormi. Que sono estranho, queria acordar e não conseguia. Não sentia mais as dores fortes, mas os mal-estares e os enjoos permaneceram. O que mais incomodava era não conseguir acordar daquele sono ruim.	He kissed me, my brother caressed me. Slept. What a strange sleep, I wanted to wake up and I couldn't. I no longer felt the severe pain, but the discomfort and nausea remained. What bothered me the most was not being able to wake up from that bad sleep.
Com muito esforço abri os olhos. Estava numa enfermaria, onde não tinha aparelhos nem soro. Respirei profundamente e isso me deu um pouco de alívio; dormi de novo.	With great effort I opened my eyes. I was in a ward, where there were no equipment or saline. I took a deep breath and that gave me some relief; I slept again.
O sono me causava horror, não queria dormir daquele modo. E assim foi por um tempo, acordava e dormia até que consegui ficar mais desperta. Demorei a conseguir falar. Continuava na enfermaria, porém não recebia mais as visitas dos meus familiares. Era bem-tratada, sentia	Sleep terrified me, I didn't want to sleep that way. And so it was for a while, waking up and sleeping until I managed to get more awake. It took me a while to speak. I was still in the ward, but I no longer received visits from my relatives. I was well cared for, had little pain, was nauseous, and vomited dark goo. And I still had that strange sleep.

poucas dores, tinha enjoos e vomitava uma gosma escura. E ainda tinha aquele sono estranho. Fui melhorando e quis saber o que ocorrera comigo. Por que minha família não me visitara? Como e por que melhorava? Por que estava numa enfermaria? E as respostas que ouvia me deixavam nervosa; vomitava mais. Colocaram-me num veículo e descemos num determinado local. A enfermeira que me amparava explicou-me: - Aqui é um local de orações, um centro espírita. Já ouvira falar de curas realizadas por pessoas médiuns, achei que me levaram ali para me curar. Alegrei-me e prestei atenção. Gostei das orações, do carinho dos que estavam ali. Mas, depois fiquei inquieta. Aproximavam os doentes dessas pessoas pertencentes ao centro espírita, eles falavam, elas repetiam e outras pessoas as orientavam. Quis mais do que nunca acordar daquele terrível pesadelo, mas sentia estar acordada.	I got better and wanted to know what had happened to me. Why hadn't my family visited me? How and why did it improve? Why were you in a ward? And the responses I heard made me nervous; she vomited more. They put me in a vehicle and we got off at a certain place. The nurse who helped me explained: - Here is a place of prayers, a spiritist center. I had already heard about cures performed by mediums, I thought they had taken me there to be cured. I rejoiced and paid attention. I liked the prayers, the affection of those who were there. But then I got restless. They brought the patients closer to these people belonging to the spiritist center, they spoke, they repeated and other people guided them. I wanted more than ever to wake up from that terrible nightmare, but I felt like I was awake.

Chegou minha vez. Com carinho uma mulher me fez ver a diferença que existia entre meu corpo e o corpo de quem repetia o que eu dizia. Explicaram-me o que é a morte do físico para todos nós, e que eu havia mudado de plano. Chorei desesperada. Fui consolada.	It's my turn. With affection, a woman made me see the difference between my body and the body of someone who repeated what I said. They explained to me what physical death is for all of us, and that I had changed plans. I cried desperately. I was comforted.
Voltei para a enfermaria, fiquei apática e não quis levantar do leito. Queria ter a vida de antes, estar bem, junto de minha família e amigos. Novamente fui levada ao centro espírita. Gostei de conversar com eles, que me animaram; senti-me melhor. Não aceitei a mudança de plano, mas não tinha como reverter a situação e acabei me conformando.	I went back to the ward, I became apathetic and didn't want to get out of bed. I wanted to have the life I used to have, to be well, with my family and friends. Again I was taken to the spiritist center. I enjoyed talking with them, they cheered me up; I felt better. I didn't accept the change of plan, but there was no way to reverse the situation and I ended up conforming.
Quando melhorei, soube que meu irmão e meu marido pediram para o médico aplicar-me uma injeção que acabasse com meu sofrimento. Praticaram a eutanásia.	When I got better, I learned that my brother and my husband asked the doctor to give me an injection that would end my suffering. They practiced euthanasia.
Quando ele me perguntou se queria morrer, respondi que sim. Mas nem desconfiei que eles fossem fazer isso. Quando estamos sentindo uma dor forte, insuportável, queremos nos livrar dela.	When he asked me if I wanted to die, I said yes. But I didn't even suspect they were going to do that. When we are experiencing severe, unbearable pain, we want to get rid of it.

E se achamos que a morte nos livrará do sofrimento, a resposta é "sim", para cessar a dor e não propriamente morrer.	And if we think that death will free us from suffering, the answer is "yes", to stop the pain and not exactly die.
Não queria morrer, nunca desejei. Ainda bem que a morte não é o fim, o extermínio. Não sabia, quando encarnada, o que era a morte, nunca me preocupei em saber. Queria viver, não queria a doença nem o sofrimento. O medicamento que me deram me fez dormir, dificultando o desligamento do meu espírito do corpo físico morto.	I didn't want to die, I never did. Thankfully, death is not the end, the extermination. I didn't know, when incarnated, what death was, I never bothered to find out. I wanted to live, I didn't want the disease or the suffering. The medicine they gave me put me to sleep, making it difficult to detach my spirit from my dead physical body.
Como ainda tinham alguns dias na matéria, onde deveria passar pelo sofrimento, o desencarne não me deu o alívio que me daria se eles não tivessem realizado a eutanásia.	As there were still a few days left in the matter, where I would have to go through the suffering, the disincarnation did not give me the relief that it would have if they had not carried out the euthanasia.
Fiquei um tempo no hospital de um posto de socorro da espiritualidade, fui me recuperando aos poucos. Fiquei meses dormindo, e não quis acreditar que havia feito a mudança de plano, assim, fui trazida numa sessão de orientação a desencarnados. Depois, como fiquei apática, novamente me levaram a um centro espírita, nas abençoadas sessões de auxílio, aí comecei a me sentir melhor.	I spent some time in the hospital at a spiritual aid station, I recovered little by little. I was sleeping for months, and I didn't want to believe that I had made the change of plan, so I was brought to an orientation session for disembodied people. Afterwards, as I became apathetic, they took me again to a spiritist center, in the blessed help sessions, and then I started to feel better.

-Volte, Emília, a ser alegre! A vida aqui é maravilhosa!	-Go back, Emilia, to being happy! Life here is wonderful!
Não quis discordar, não era ruim viver ali, mas gostava de festas, de viver encarnada. Esforçava-me para me acostumar.	I didn't want to disagree, it wasn't bad living there, but I liked parties, living in the flesh. She tried hard to get used to it.
Saber de meus familiares foi ao mesmo tempo bom e ruim. Eles estavam bem, meus filhos haviam se casado, amavam as esposas e os filhos, e lembravam-se pouco de mim.	Knowing about my relatives was both good and bad. They were fine, my children were married, they loved their wives and children, and they remembered little of me.
Meu marido casou-se de novo e era feliz.	My husband remarried and was happy.
- Você, Emília, tem tudo para estar bem, esqueça a maneira que viveu quando encarnada e aprenda a amar a vida na espiritualidade - aconselhavam-me os novos amigos.	- You, Emília, have everything to be well, forget the way you lived when incarnated and learn to love life in spirituality - my new friends advised me.
Não foi fácil para mim a desencarnação, embora não tenha ficado vagando nem fui para o umbral. "O agora", a vida depois que meus órgãos cessaram suas funções, foi de difícil aceitação. Primeiro, sofri com aquele sono horrível, os enjôos e mal estares.	Disincarnating was not easy for me, although I didn't wander around or go to the threshold. "The now", the life after my organs ceased to function, was difficult to accept. First, I suffered from that horrible sleep, the nausea and discomfort.

O reflexo do meu corpo doente era forte em mim, preferia mil vezes ter ficado no corpo físico mesmo com dores alucinantes até que findasse o tempo que eu mesma havia planejado antes de reencarnar.	The reflection of my sick body was strong in me, I preferred a thousand times to have stayed in the physical body even with excruciating pain until the end of the time that I myself had planned before reincarnating.
Segundo, demorei a acostumar com a vida simples e ordeira do plano espiritual.	Second, it took me a while to get used to the simple and orderly life of the spiritual plane.
Gostava mesmo era a vida encarnada. Minha adaptação foi lenta. Os orientadores me aconselhavam:	What he really liked was life incarnate. My adaptation was slow. Counselors advised me:
- Emília, por que você não estuda? Tente!	- Emilia, why don't you study? Try!
As aulas para mim eram chatas, nunca gostei de estudar; quando garota ia à escola obrigada.	Classes for me were boring, I never liked studying; when I was a girl I went to school thank you.
- Leia esses livros!	- Read these books!
Mais de um! Acho que nunca lera um inteiro.	More than one! I don't think I've ever read a whole one.
- Então vá ao teatro!	- Then go to the theater!
Fui, mas as pessoas iam para ver a peça e eu gostava de ir para me exibir. Passei a fazer tarefas e reclamava:	I went, but people went to see the play and I liked going to show off. I started doing chores and complained:

- Coma e não ache ruim! Se não quer, fique sem comer! A orientadora pacientemente me orientava:	- Eat and don't feel bad! If you don't want to, stay without eating! The guidance counselor patiently guided me:
- Emília, não fale assim. Alguém aqui já se referiu a você desse modo? Aprenda a ser educada.	- Emilia, don't talk like that. Has anyone here ever referred to you that way? Learn to be polite.
Era educada, só que perdia a paciência. E mudei de tarefa. Passei por umas dez.	She was polite, but she lost her temper. And I changed tasks. I went through ten.
- Não gosto de livros, por que tenho de organizá-los?	- I don't like books, why do I have to organize them?
- Emília, por que você reclama tanto? O que quer fazer?	- Emilia, why do you complain so much? What do you want to do?
- Trabalhar com moda - expressei-me.	- Working in fashion - I expressed myself.
- Aqui não temos esse trabalho.	- We don't have that job here.
Fui com uma equipe socorrer alguns desencarnados no umbral. Detestei. Achei o local sujo, o cheiro de lá ficou em mim, vi somente tristeza.	I went with a team to help some disembodied people on the threshold. I hated it. I found the place dirty, the smell there stayed with me, I saw only sadness.

- Muitos estão aqui porque, não gostando de nada, vêm conhecer outra forma de viver; aqui é um local desconfortável, e isso faz com que eles dêem valor ao que possuem - explicou-me um socorrista.	- Many are here because, not liking anything, they come to know another way of living; here is an uncomfortable place, and that makes them value what they have - a rescuer explained to me.
Arregalei os olhos e parei, ou pelo menos me contive, de reclamar. Ficamos dez dias num posto de ajuda, andando pelo umbral. Não fiz nada, somente fiquei observando.	I widened my eyes and stopped, or at least stopped myself, from complaining. We spent ten days at an aid post, walking along the threshold. I didn't do anything, I just watched.
Senti nojo da sujeira e dos que ali estavam. Mas assimilei a lição. De volta à colônia onde estava abrigada, fui varrer os pátios e voltei a estudar. Se sentia vontade de reclamar, lembrava-me do umbral.	I felt disgusted with the dirt and those who were there. But I learned the lesson. Back at the colony where I was sheltering, I went to sweep the patios and went back to studying. If I felt like complaining, I remembered the threshold.
Faz cinco anos que desencarnei, faço outras tarefas, estudei e achei algo que gosto de fazer: cuidar de crianças. Estudo, preparando-me para trabalhar no educandário com a garotada. Passo horas com outros orientadores e com as crianças, ensinamo-las a dançar, cantar e brincamos com elas nos pátios. Amo a meninada!	It's been five years since I disincarnated, I do other tasks, I studied and found something I like to do: taking care of children. I study, preparing myself to work in the school with the kids. I spend hours with other tutors and with the children, we teach them to dance, sing and play with them in the courtyards. I love the girl!

Sei que meus familiares não tiveram a intenção de me matar, mas sim de me livrar do sofrimento, mas não é certo, eles não agiram dentro das normas cristãs.	I know that my relatives didn't intend to kill me, but to get rid of my suffering, but it's not right, they didn't act according to Christian norms.
Eu fui socorrida porque não fui má, não agi errado com ninguém e pratiquei muitas caridades, algumas para aparecer, outras que ninguém ficou sabendo. Mereci ajuda também porque sofri muito com a doença. Leitor, dê valor à vida! É muito bom viver tanto aí no plano físico quanto aqui na espiritualidade, depois que acostumamos.	I was rescued because I wasn't bad, I didn't act wrong with anyone and I practiced many charities, some to show, others that nobody knew about. I also deserved help because I suffered a lot with the disease. Reader, value life! It's very good to live both there on the physical plane and here in the spirituality, after we get used to it.
Emília	Emily
Explicações de Antonio Carlos Devemos amar a vida como única em seus estágios, encarnados e desencarnados.	Explanations by Antonio Carlos We must love life as unique in its stages, incarnated and disembodied.
Aceitar o que nos é oferecido no momento, sermos gratos, tentarmos sempre ser útil e fazer o bem.	Accept what is offered to us at the moment, be grateful, always try to be useful and do good.
Reclamar é um vício que nos leva ao pessimismo, fazendo-nos ver somente os atos negativos e esquecer dos positivos.	Complaining is an addiction that leads us to pessimism, making us see only the negative acts and forget the positive ones.

Emilia foi socorrida, mas continuou a sofrer. Esse sono inquieto é muito doloroso. Continuou abrigada porque não quis sair, em momento algum quis voltar para seu antigo lar.	Emilia was rescued, but continued to suffer. This restless sleep is very painful. She remained sheltered because she didn't want to leave, she never wanted to go back to her old home.
Foi vaidosa, fútil, mas caridosa e realmente não fez nenhuma maldade. E a doença a fez sofrer muito. Demorou a se adaptar, necessitou vir por duas vezes à reunião de desobsessão em um centro espírita; e como essas reuniões de caridade auxiliam! Emília iria, com certeza, sem esses esclarecimentos sofrer muito mais, ficar mais tempo confusa. Nesses trabalhos de orientação, não somente são esclarecidos os desencarnados que vagam e que estão no umbral, mas também os que estão nos hospitais do plano espiritual. Eles são convencidos de que mudaram de plano quando comparam seu corpo e conversam com os encarnados. Emília precisou conhecer o umbral para parar de reclamar.	She was vain, futile, but charitable and really did no harm. And the disease made her suffer a lot. She took a while to adapt, had to come twice to the disobsession meeting at a spiritist center; and how these charity meetings help! Without these clarifications, Emília would certainly suffer much more, be confused for a longer time. In these orientation works, not only are the disincarnated who wander and who are on the threshold clarified, but also those who are in the hospitals of the spiritual plane. They are convinced that they have changed plans when they compare their bodies and talk to incarnates. Emília needed to know the threshold to stop complaining.
Nos postos de socorro e nas colônias há muitos abrigados que não gostam do modo de viver que essas casas oferecem, ou de realizar tarefas, e reclamam.	In the aid stations and in the colonies there are many sheltered people who do not like the way of life that these houses offer, or of carrying out tasks, and they complain.

Necessitando se educar, às vezes são levados para conhecer outros locais, como o umbral.	Needing to educate themselves, they are sometimes taken to see other places, such as the threshold.
Entre os trabalhadores novatos, às vezes há discussões, discórdias e reclamações, por isso eles sempre se fazem acompanhar por um trabalhador experiente que interfere e os orienta.	Among novice workers, there are sometimes arguments, disagreements and complaints, so they are always accompanied by an experienced worker who interferes and guides them.
Eutanásia. Emília, como nos narrou, antes de reencarnar, havia planejado a doença e o tempo que ficaria enferma. Ela poderia ter amenizado o sofrimento se quando encarnada tivesse se dedicado mais ao trabalho no bem. Ao abreviar seu tempo, continuou sofrendo, desencarnada.	Euthanasia. Emilia, as she told us, before reincarnating, had planned her illness and the time she would be ill. She could have alleviated the suffering if, when incarnated, she had dedicated herself more to the work of good. By shortening her time, she continued to suffer, disembodied.
Nada na espiritualidade é regra geral. Aqui temos a história dela. Mas não é certo a prática da eutanásia. Emília me indagou: Meu irmão e esposo erraram ao decidir pela eutanásia?	Nothing in spirituality is a general rule. Here we have her story. But the practice of euthanasia is not right. Emília asked me: Did my brother and husband make a mistake in deciding for euthanasia?
Sim, erraram, não agiram corretamente. Não tiveram a intenção de matar. E a intenção pesa muito nos erros que são cometidos.	Yes, they made a mistake, they didn't act correctly. They didn't intend to kill. And the intention weighs heavily in the mistakes that are made.

Você continuou sofrendo, não aliviaram seu padecimento. Se Emília tivesse a intenção realmente de se suicidar, iria, com certeza, sofrer mais. Ao responder sim, foi como ela disse, queria parar de sofrer. Existe a eutanásia praticada de muitas formas. Muitos pacientes nem sabem nem opinam. Normalmente esses são desligados com certa dificuldade, fato que não ocorreria se fosse pelo desencarne natural, O socorro está no merecimento deles. Emília me perguntou de novo: Se não se aplicar nenhuma medicação que leve à desencarnação, se não se der o socorro ou algum remédio que anime o paciente, isso seria considerado eutanásia? Deve ser feito de tudo para o indivíduo ficar no corpo físico. Na minha opinião, suprimir a medicação que permite ao paciente continuar encarnado não é eutanásia, já que o termo significa:	You continued to suffer, your suffering was not alleviated. If Emília really had the intention of committing suicide, she would certainly suffer more. By answering yes, it was like she said, she wanted to stop suffering. There is euthanasia practiced in many ways. Many patients neither know nor give an opinion. Usually these are disconnected with some difficulty, a fact that would not happen if it were for natural disincarnation. Help is in their deserving. Emilia asked me again: If you don't apply any medication that leads to disincarnation, if you don't give help or any medicine that encourages the patient, would that be considered euthanasia? Everything must be done for the individual to stay in the physical body. In my opinion, suppressing the medication that allows the patient to remain incarnated is not euthanasia, since the term means:

morte sem sofrimento, abreviar sem dor a vida de um doente reconhecidamente incurável.	death without suffering, painlessly shortening the life of an admittedly incurable patient.
É muito forte o termo matar. Se dermos algo a alguém que leve à morte do físico, isso é matar.	The term kill is very strong. If we give something to someone that leads to physical death, that is killing.
Existe a eutanásia realizada de forma consciente. Os doentes pedem para morrer após pensarem e se acharem certos de que é isso que querem. Suicídio? Quando se quer morrer, deixar o corpo físico, matá-lo ou pedir para outros fazerem, isso é suicídio. Mas nesses casos há atenuantes. São levados em consideração pelo plano espiritual os motivos. Se o indivíduo é religioso não pensará nisso, se crê na continuação da vida abominará essa idéia, e se entende a lei justa e misericordiosa da reencarnação compreenderá a razão do seu sofrimento e não vai querer abreviá-la, deserdando-se do estágio físico. Eutanásia não alivia o sofrimento de ninguém. Se o desencarnado não opinou, ele não é responsável, se o fez, sua intenção é realmente analisada. Aqueles que cometeram ou cometem a eutanásia, responderão por esses atos. A vida é bênção!	There is euthanasia carried out consciously. Patients ask to die after thinking and feeling sure that this is what they want. Suicide? When you want to die, leave your physical body, kill it or ask others to do it, that's suicide. But in these cases there are mitigating factors. The motives are taken into consideration by the spiritual plane. If the individual is religious, he will not think about it, if he believes in the continuation of life, he will abhor this idea, and if he understands the just and merciful law of reincarnation, he will understand the reason for his suffering and will not want to shorten it, disowning himself from the physical stage. Euthanasia does not alleviate anyone's suffering. If the disincarnate did not give an opinion, he is not responsible, if he did, his intention is really analyzed. Those who committed or commit euthanasia will answer for these acts. Life is blessing!

E o sofrimento, quando estamos encarnados, é, às vezes, mais fácil de suportar do que quando estamos desencarnados. Não à eutanásia!

18 - Deus lhe pague e Obrigado

- Obrigada, dona Mariquinha! Deus lhe pague!

Saíram duas mães com seus filhos de minha casa e meu marido sorriu dizendo:

Mariquinha, você sabe quantos agradecimentos já recebeu em sua vida? Não sei, não benzo crianças por isso respondi. Uma amiga que estava em casa, opinou:

Se esses agradecimentos enchessem barriga, você estaria redonda de tão gorda.

Gratidão fortalece a alma respondi sorrindo.

Já faz quarenta anos que Mariquinha benze crianças de quebranto, susto e tantas outras coisas. Somente deixou de participar da assistência social da paróquia porque adoeceu.

And suffering, when we are incarnated, is sometimes easier to bear than when we are disembodied. No to euthanasia!

18 - God Repay You and Thank You

- Thank you, Miss Mariquinha! God bless you!

Two mothers left my house with their children and my husband smiled saying:

Mariquinha, do you know how many thanks you've received in your life? I don't know, I don't bless children so I answered. A friend who was at home commented:

If these thanks filled your belly, you'd be round with fat.

Gratitude strengthens the soul, I replied smiling.

For forty years now, Mariquinha has blessed children with brokenness, fright, and so many other things. She only stopped participating in parish social assistance because she fell ill.

Ela ia todas as tardes fazer a sopa para ser distribuída aos pobres, e hoje ainda faz crochê para o bazar da igreja disse meu esposo.	She used to go every afternoon to make soup to be distributed to the poor, and today she still crochets for the church bazaar, my husband said.
O senhor tem orgulho dela, não é? Perguntou minha amiga.	You are proud of her, aren't you? asked my friend.
Tenho! Já sabia que Mariquinha benzia a garotada quando começamos a namorar.	I have! I already knew that Mariquinha blessed the kids when we started dating.
Quando a conheci, encantei-me com seus lindos olhos azuis. Agora entendo que não foi somente pela cor deles, mas sim pela bondade e meiguice que eles transmitem.	When I met her, I fell in love with her beautiful blue eyes. Now I understand that it wasn't just because of their color, but because of the kindness and sweetness they convey.
Minha mulher é um anjo!	My wife is an angel!
Dona Mariquinha, que sorte a senhora tem, tantos anos de casada e o marido ainda está apaixonado! Expressou-se minha amiga. Como consegue fazer tantas coisas?	Dona Mariquinha, how lucky you are to have been married for so many years and her husband is still in love! My friend expressed herself. How does she manage to do so many things?
Tenho tentado expliquei fazer tudo do melhor modo possível. É só repartirmos bem nosso horário, organizarmo-nos para fazer tudo o que queremos. Minha avó me ensinou a benzer crianças e vou fazer até quando	I have tried to explain to do everything in the best possible way. It's just a matter of distributing our hours well, organizing ourselves to do everything we want. My grandmother taught me how to bless children and I will do it until

Deus quiser! A amiga foi embora e fiquei pensando na minha vida, tive realmente de me organizar para dar conta de tudo o que tinha para fazer. Tive cinco filhos e mais dois adotivos, que já estavam casados, e conosco morava uma neta, rebento da minha filha mais velha que estava na sua segunda união. Essa neta era do seu primeiro casamento e era nossa alegria. Ultimamente eu não estava bem de saúde, tomava muitos remédios e tinha dores pelo corpo. Lembrei-me de uma vizinha que tinha falecido havia três anos e que devia, com certeza, estar no céu, pois ela mesma se achava merecedora. Ela ia freqüentemente à igreja e dizia ser muito religiosa. Essa senhora costumava me criticar. "O que faz Mariquinha não é certo! Não se deve benzer crianças. As mães deveriam levá-las à igreja para o padre abençoá-las. Ou: "Não foi à missa porque ficou tomando conta de dona Adelaide! É Pecado! Primeiro Deus, depois os outros!.	God wants it! The friend left and I was thinking about my life, I really had to organize myself to handle everything I had to do. I had five children and two adopted, who were already married, and with us lived a granddaughter, the offspring of my eldest daughter who was in her second marriage. This granddaughter was from her first marriage and was our joy. Lately I have not been in good health, I was taking a lot of medication and I had aches all over my body. I remembered a neighbor who had passed away three years ago and who must surely be in heaven, because she thought she was worthy. She often went to church and claimed to be very religious. This lady used to criticize me. "What Mariquinha does is not right! You shouldn't bless children. Mothers should take them to church for the priest to bless them. Or: "She didn't go to mass because she was taking care of Dona Adelaide! It is sin! First God, then the others!.

Ela me criticava tanto que encuquei e fui falar com o padre, e dele escutei: "Tudo isso, essas bênçãos não servem para nada. Se houver melhora é porque iam melhorar mesmo. Benzimentos são crendices, superstições, nada valem". Chorei muito e foi meu marido que me consolou.	She criticized me so much that I got upset and went to talk to the priest, and from him I heard: "All that, these blessings are useless. If there is any improvement, it's because they would really improve. Blessings are beliefs, superstitions, they are worthless". I cried a lot and it was my husband who consoled me.
"Mariquinha, Jesus benzia as pessoas. Ele estendia as mãos sobre os enfermos e orava. O Mestre Nazareno disse que todos poderiam fazer isso, que bastava crer e querer fazer o bem. O padre estudou muito e esqueceu das coisas simples. Não dê atenção a essa vizinha. Ela é orgulhosa como pavão. Continue a fazer o bem." E continuei.	"Mariquinha, Jesus blessed people. He extended his hands over the sick and prayed. Mestre Nazareno said that everyone could do this, that it was enough to believe and want to do good. The priest studied a lot and forgot the simple things. Don't pay attention to this neighbor. She is proud as a peacock. Keep on doing good." And I continued.
Palmas no portão me fizeram parar de pensar. Outras crianças para benzer.	Clapping at the gate made me stop thinking. Other children to bless.
Fui dormir no horário costumeiro e acordei num local diferente. Uma moça, enfermeira, toda sorridente aproximou-se de mim.	I went to sleep at the usual time and woke up in a different place. A girl, a nurse, all smiling, approached me.

Bom dia, dona Mariquinha! Quer um suquinho? Está delicioso. Bom dia! respondi. Ela colocou uma bandeja na minha frente, ajudou-me a acomodar-me deu o suco. A moça falava sem parar: que o dia estava lindo, as flores perfumadas etc. Depois de ter pela terceira vez indagado se necessitava de alguma coisa, ao que eu respondi que não queria mais nada, ela se afastou. Fiquei sozinha pensando o que poderia ter me acontecido. Um senhor com aparência de médico entrou no quarto, cumprimentou-me e indagou gentilmente: Está precisando de alguma coisa, dona Mariquinha? O senhor é médico? perguntei em vez de responder. Ele sorriu e afirmou com a cabeça. Estou estranhando! exclamei. Por que estou aqui? Fiquei doente de novo? Esse ano é a terceira vez que me internam. Que hospital é esse? Estou sendo bem atendida e até agora não tomei injeções.	Good morning, Miss Mariquinha! Want a juice? It's delicious. Good morning! replied. She placed a tray in front of me, helped me sit down and gave me the juice. The girl talked nonstop: that the day was beautiful, the flowers fragrant, etc. After having asked her for the third time if she needed anything, to which I replied that I didn't want anything else, she walked away. I was alone thinking what could have happened to me. A gentleman with the appearance of a doctor entered the room, greeted me and asked kindly: Do you need anything, Miss Mariquinha? Are you a doctor? I asked instead of answering. He smiled and nodded. I'm wondering! I exclaimed. Why am I here? Did I get sick again? This year is the third time I've been hospitalized. What hospital is this? I'm being well cared for and so far I haven't had any injections.

Tive alguma crise? E... É melhor fazer uma pergunta de cada vez respondeu ele rindo. A senhora está se recuperando e não necessita de injeções.	Did I have a crisis? And... It's better to ask one question at a time, he replied, laughing. The lady is recovering and does not need injections.
Dona Mariquinha, o que a senhora acha que acontece com as pessoas que falecem?	Dona Mariquinha, what do you think happens to people who die?
São julgadas por Deus respondi.	They are judged by God, I replied.
Isso se dá em algum lugar? Onde? Será que Deus está somente nesse local ou em toda parte e dentro de nós? Se Ele está dentro de nós e em todos os lugares não necessitamos ir para um lugar particular para sermos julgados. Julgar? Acredita mesmo que Deus premia ou castiga? O Pai Celeste é amor! E se por acaso existir esse julgamento, o que será dos julgados depois? Sofrimento sem piedade para os que agem erroneamente, ou descanso para os bons?	Does this happen somewhere? Where? Is God only in this place or everywhere and within us? If He is within us and everywhere, we don't need to go to a particular place to be judged. To judge? Do you really believe that God rewards or punishes? Heavenly Father is love! And if by chance there is such a judgment, what will become of those judged afterwards? Merciless suffering for those who do wrong, or rest for the good?
O médico saiu e fiquei pensando no que ele dissera. Por que ele me falara tudo aquilo? Pareceu-me ser uma pessoa séria, tinha o olhar vivo e inteligente.	The doctor left and I wondered what he had said. Why had he told me all that? He seemed to me to be a serious person, he had a lively and intelligent look.

Realmente, era incoerente achar que Deus estaria num local em que só os mortos O vissem. Esse julgamento também me pareceu improvável, como também o descanso eterno que deveria ser uma chatice. O médico entrou no quarto novamente e chamei-o com um aceno de mão. Ele se aproximou e sentou-se numa cadeira ao lado do meu leito. Artrite, meus dedos das mãos estavam tortos e agora não estão mais. Não sinto falta de ar nem tonteira.	Really, it was inconsistent to think that God would be in a place where only the dead would see Him. This judgment also seemed unlikely to me, as did the eternal rest that should be such a drag. The doctor came into the room again and I waved to him. He came over and sat down on a chair beside my bed. Arthritis, my fingers were crooked and now they are not. I don't feel short of breath or dizzy.
Aqui é muito sossegado para ser um hospital comum, e estou num quarto sozinha, luxo que não poderia pagar. E o senhor me disse umas coisas estranhas. Por isso eu lhe peço, diga-me a verdade.	It's too quiet here to be an ordinary hospital, and I'm in a room by myself, a luxury I couldn't afford. And you said some strange things to me. So I ask you, tell me the truth.
Em vez de falar, ele me olhou, seu olhar era tranquilo e bondoso. Recordei-me: De madrugada acordei com muita falta de ar e dores.	Instead of speaking, he looked at me, his gaze calm and kind. I remembered: At dawn I woke up with a lot of shortness of breath and pain.
Meu esposo acendeu a luz, levantou minha cabeça e parei de respirar. A visão desapareceu e me vi no quarto do hospital. Aquele bondoso médico segurou minha mão. Pensei de novo e assustei-me com a minha visão.	My husband turned on the light, lifted my head and I stopped breathing. The vision disappeared and I found myself in the hospital room. That kind doctor held my hand. I thought again and was startled by my vision.

Vi meus familiares correndo, o médico conhecido dizer que morri, depois o velório com muita gente, flores e o enterro.	I saw my family running, the doctor I knew saying I died, then the wake with a lot of people, flowers and the burial.
Vi-me novamente no quarto, olhei para esse senhor, apertei sua mão, fiquei triste e chorei baixinho. Tive medo. Por que teme? indagou ele. Morri! E agora?	I found myself in the room again, I looked at this gentleman, I shook his hand, I was sad and wept softly. I was afraid. Why are you afraid? he asked. I died! And now?
Continuará a fazer o bem aqui, na espiritualidade.	It will continue to do good here, in spirituality.
Explicou-me que desencarnara, estava abrigada numa colônia e que a vida continuava. Conforme ele me esclarecia meu medo foi passando. Recuperei-me logo e adaptei-me facilmente ao plano espiritual. Saí do hospital e fui recebida com alegria por companheiros numa linda casinha, onde passei a residir.	He explained to me that he had disincarnated, he was sheltered in a colony and that life went on. As he enlightened me, my fear passed. I recovered quickly and easily adapted to the spiritual plane. I left the hospital and was received with joy by companions in a beautiful little house, where I started to live.
Fui aprender a viver sem o envoltório físico.	I went to learn to live without the physical envelope.
Em pouco tempo estava apta a servir. Alegrei-me, fui fazer minha primeira tarefa: ajudar, numa enfermaria do hospital, os desencarnados ali abrigados que ainda sentiam os reflexos do corpo físico.	In a short time, she was able to serve. I was glad, I went to do my first task: to help, in a hospital ward, the disincarnated sheltered there who still felt the reflexes of the physical body.

Admirada, ali encontrei, necessitando de auxílio, a vizinha que me criticava.	Admired, I found there, in need of help, the neighbor who criticized me.
Mariquinha! exclamou ela assustada. Você aqui! trabalhando? Tem condições de ajudar? Quando você morreu?	Sissy! she exclaimed in fright. You here! working? Are you in a position to help? When did you die?
Desencarnei há pouco tempo respondi. Como estava bem, foi me dada a oportunidade de servir. E você, por que está aqui?	I disembodied a little while ago, I replied. As I was well, I was given the opportunity to serve. And you, why are you here?
Mariquinha, tenho pensado muito em você. Vivemos lá na Terra de modo diferente.	Mariquinha, I've been thinking about you a lot. We live there on Earth differently.
Eu não perdia uma missa, orava, cultuava um Deus humano, com atos externos e fáceis.	I didn't miss a mass, I prayed, I worshiped a human God, with external and easy acts.
Agora compreendo que Deus é supremo, e quer que O amemos, que oremos, mas que façamos o bem ao próximo. Ainda bem que você não me deu atenção e continuou fazendo o bem. Você, Mariquinha, amou muito mais a Deus do que eu! Desencarnei pensando que seria recebida no céu, julgada com pompa e decepcionei-me muito. Para mim, bastava ser religiosa e orgulhei-me	Now I understand that God is supreme, and wants us to love Him, pray, but do good to others. I'm glad you didn't pay attention to me and kept doing good. You, Mariquinha, loved God much more than I did! I disincarnated thinking that I would be received in heaven, judged with pomp, and I was very disappointed. It was enough for me to be religious and I took

disso. Dei mais valor aos atos externos. Chorou muito, e eu a consolei: Logo você estará bem, confie!	pride in that. I gave more value to external acts. She cried a lot, and I consoled her: You'll be fine soon, trust me!
Continuei fazendo meu trabalho, no final a orientadora me cumprimentou, motivando-me:	I continued doing my work, at the end the advisor greeted me, motivating me:
Mariquinha, você será uma tarefeira excelente! Mas, o que a preocupa? Contei-lhe do encontro com minha ex-vizinha, e ela me explicou: Verá muitos casos aqui na espiritualidade assim, como de sua ex-vizinha. Pessoas que praticam atos externos, apenas para manter aparências, e julgam-se merecedoras de um céu de ociosidade. Não são errados os atos externos, desde que eles sejam realizados com sentimento. A oração nos liga às energias benéficas, mas são nossas boas ações que nos levam à fonte dessas energias. Você, Mariquinha, fez muito bem. Sabe quantos "Deus lhe pague e obrigados" com sinceridade você recebeu no período em que esteve encarnada?	Mariquinha, you will be an excellent task! But what worries you? I told her about the meeting with my former neighbor, and she explained to me: You will see many cases here in spirituality like your former neighbor. People who perform external acts, just to keep up appearances, and think they deserve a heaven of idleness. External acts are not wrong, provided they are performed with feeling. Prayer connects us to beneficial energies, but it is our good deeds that lead us to the source of these energies. You, Mariquinha, did very well. Do you know how many sincere "God pay you and thanks" you received during the period you were incarnated?
A orientadora sorriu e, depois de alguns segundos, concluiu: Pois foram muitos! É fazendo o bem que nos preparamos para nos tornarmos bons.	The advisor smiled and, after a few seconds, concluded: Well, there were many! It is by doing good that we prepare to become good.

Muitas pessoas fazem o bem com algum objetivo, mas, com o treino, passam a fazer porque querem, amam e fazem-no então espontaneamente. A gratidão que recebemos é uma bênção que recebemos. Aprende a amar; quem recebe gratidão ama, e esse possui um bem de incalculável valor. Ao voltar para nossa casinha, agora meu lar, fiquei pensando. Estava feliz encarnada, mas a desencarnação para mim foi fácil e continuei feliz. Tive a certeza de que o bem que fiz a outros, para mim o fiz. E os "Obrigados e Deus lhe pague" são tesouros que me acompanham. Pude ver meus familiares em visitas periódicas; continuam a viver com problemas e alegrias. Sou sempre lembrada com carinho, pois deixei aos meus entes queridos um bom exemplo de vida e isso foi a melhor coisa que fiz a eles que tanto amo. Depois de dois anos de tarefas diversas e estudos, fui trabalhar no educandário local onde são abrigados os que desencarnaram em tenra idade. Cuido com muito carinho das crianças que sempre amei. Minha desencarnação foi prazerosa!	Many people do good with some objective, but, with training, they start to do it because they want to, they love it and then they do it spontaneously. The gratitude we receive is a blessing we receive. Learn to love; whoever receives gratitude loves, and he has an asset of incalculable value. As I walked back to our little house, now my home, I wondered. I was happy incarnate, but disembodiment was easy for me and I remained happy. I was sure that the good I did for others, I did for myself. And the "Thanks and God repay you" are treasures that accompany me. I was able to see my relatives on periodic visits; continue to live with problems and joys. I am always fondly remembered, because I left my loved ones a good example of life and that was the best thing I did for them that I love so much. After two years of different tasks and studies, I went to work at the local school where those who died at an early age are housed. I take great care of the children I've always loved. My disincarnation was pleasurable!

Maria do Rosário Explicações de Antonio Carlos Como seria bom se todos tivessem uma mudança de plano como essa nossa convidada. A morte não nos causaria mais medo. Que bom saber que existe desencarnação assim. É tão fácil ser merecedor dessa dádiva. É só fazer o bem, ser bom, amar de forma simples, verdadeira e sincera a nós mesmos e ao próximo. Mariquinha benzia crianças, usava fórmulas, repetia três vezes determinadas frases e orava. Semelhantes aos passes que os espíritas aplicam, nesses atos trocam-se fluidos negativos por outros positivos. Quando queremos fazer o bem, basta a vontade, mas se ainda não sabemos fazê-lo sem fórmulas, não tem por que não usá-las. Um dito antigo: 'A caravana passa e os cães ladram". Mariquinha caminhou com a caravana. A vizinha que a criticava nos pareceu como o cão que latiu e não caminhou.	Maria do Rosário Explanations by Antonio Carlos How nice it would be if everyone had a change of plan like our guest. Death would no longer cause us fear. It's good to know that there is disincarnation like this. It's so easy to be worthy of this gift. It's just doing good, being good, loving ourselves and our neighbor in a simple, true and sincere way. Mariquinha blessed children, used formulas, repeated certain phrases three times and prayed. Similar to the passes that spiritists apply, in these acts negative fluids are exchanged for positive ones. When we want to do good, the will is enough, but if we still don't know how to do it without formulas, there's no reason not to use them. An old saying: 'The caravan goes by and the dogs bark'. Mariquinha walked with the caravan. The neighbor who criticized her seemed to us like the dog that barked and didn't walk.

Quem presta muita atenção no que os outros fazem, normalmente não tem tempo para fazer algo de útil nem caminhar. Também essa nossa convidada não parou para receber flores de elogios. Sejamos como os que caminham na caravana, não parando para nenhuma crítica.	Anyone who pays too much attention to what others are doing usually doesn't have time to do something useful or walk. This guest of ours also did not stop to receive flowers of praise. Let's be like those who walk in the caravan, not stopping for any criticism.
19 - Depois de muito tempo indaguei: "E agora?"	**19 - After a long time I asked: "What now?"**
Vivi encarnado de modo muito errado. Cometi muitos atos ruins. Mas também fiz coisas boas. É difícil uma pessoa ser somente má, como são raros os que são totalmente bons. Mas as ações más pesam muito mais.	I lived incarnated in a very wrong way. I committed many bad acts. But I also did good things. It is difficult for a person to be only bad, as those who are totally good are rare. But evil deeds weigh much more.
Numa briga de gangues rivais, fui assassinado. Foram dois tiros no peito. Caí. Perdi a consciência somente por minutos.	In a fight between rival gangs, I was murdered. There were two shots to the chest. Falls. I lost consciousness only for minutes.
Tonteei e, o nada. Fui voltando do que pensei ser um desmaio, e escutei gritos, xingamentos, percebi que ainda havia luta.	I got dizzy and, nothing. I was coming back from what I thought was a faint, and I heard screams, curses, I realized there was still a fight.

Silêncio. Pararam os tiros. Percebi que um dos meus companheiros aproximou-se de mim e falou:	Silence. The shots stopped. I noticed that one of my companions approached me and said:
Vamos embora! A polícia não tarda a vir. Zé, você tem certeza que Janu morreu?	Let's go! The police don't take long to come. Zé, are you sure that Janu died?
Senti dois deles agacharem-se ao meu lado, olharam meus ferimentos. Zé colocou a mão na frente do meu nariz. Está morto! Malditos! Eles vão pagar! Mais blasfêmias. Saíram.	I felt two of them crouch beside me, they looked at my wounds. Zé put his hand in front of my nose. He is dead! Damn! They will pay! More blasphemies. They left.
Senti muito ódio, um sentimento tão forte que me fez levantar. Saí em perispírito, deixando o corpo físico morto no chão.	I felt a lot of hate, a feeling so strong that it made me get up. I left in perispirit, leaving the physical body dead on the ground.
Sentia-me ferido, e do meu ferimento saía muito sangue. Ouvi risadas. Vi outras pessoas que não conhecia, julguei serem do outro bando. Um deles falou rindo:	I felt wounded, and from my wound a lot of blood was coming out. I heard laughter. I saw other people I didn't know, I thought they were from the other side. One of them said laughing:
Você está mortinho, boneca!	You're dead, doll!
Fraco, tonto e confuso, ainda assim avancei nele e apertei-lhe o pescoço.	Weak, dizzy and confused, I still advanced on him and squeezed his neck.
Ei, calma! O chefe nos mandou buscá-lo!	Hey, calm down! The boss sent us to get you!

Novo desmaio, mas antes ouvi as sirenes da polícia.	I fainted again, but before that I heard the police sirens.
Acordei num quarto pequeno e na penumbra. Olhei tudo, havia somente a cama, onde estava deitado, e uma mesinha. As paredes e a roupa de cama eram de cor cinza. No alto, uma minúscula janela, achei que era de noite porque por ela entrava pouca claridade. Olhei para meu peito, lá estavam os dois furos sangrando, sem curativos e doloridos. Oi Janu! Você está bem instalado?	I woke up in a small, dark room. I looked at everything, there was only the bed, where I was lying, and a small table. The walls and bedding were gray in color. At the top, a tiny window, I thought it was night because little light entered through it. I looked at my chest, there were the two bleeding holes, unbandaged and sore. Hi Janu! Are you well installed?
Observei a visita, não o conhecia, temi estar prisioneiro, ia responder com xingamentos, mas aquele homem alto, magro e bem vestido, não me deu tempo e falou:	I watched the visitor, I didn't know him, I feared being a prisoner, I was going to respond with curses, but that tall, thin, well-dressed man didn't give me time and said:
Você não está numa prisão, mas sim num bom quarto descansando. Vou ajudá-lo a se lembrar. Trocaram tiros, foi atingido e seu corpo morreu. Sobrevivemos a essa tragédia. Está conosco, com muitos desses sobreviventes, ou seja, desencarnado numa cidade do Além. Logo aprenderá a viver aqui.	You are not in prison, but in a nice room resting. I'll help you remember. They exchanged shots, he was hit and his body died. We survived this tragedy. He is with us, with many of these survivors, that is, disembodied in a city in the Beyond. Soon you will learn to live here.
Você é o chefe? Indaguei.	You are the boss? I asked.

Sou chefe de muitos aqui, mas temos um comandante geral, um sujeito que é maneiro com os fiéis, camarada com o bando. Vai gostar. Não vou sarar dos ferimentos?	I'm the boss of many here, but we have a general commander, a guy who's cool with the faithful, comrade with the gang. Will like. Won't I heal from my wounds?
Você já viu alguém se curar num estalo? Não! Então paciência. Fique aqui deitado, duas escravas o servirão. Quer alguma coisa? Acabar com o bando rival! Sinto ódio deles!	Have you ever seen someone heal in a snap? No! So patience. Lie here, two slaves will serve you. Want something? Wipe out the rival gang! I hate them!
Ótimo! Ódio nos sustenta! Terá tempo para prejudicar seus inimigos!	Excellent! Hate sustains us! You will have time to harm your enemies!
Duas mulheres me deram tudo o que queria. Os ferimentos doíam muito.	Two women gave me everything I wanted. The wounds hurt a lot.
Depois de doze dias, aquele homem que veio me ver, voltou novamente.	After twelve days, that man who came to see me came back again.
Vem comigo, Janu, vou levá-lo à presença do nosso chefe.	Come with me, Janu, I'll take you to our boss.
Ajudou-me a levantar e me colocou numa cadeira de rodas. Observei tudo curioso.	He helped me up and put me in a wheelchair. I watched everything curiously.
Saímos da casa e vi uma rua estranha. Muitas pessoas andavam por ali, achei-as esquisitas.	We left the house and I saw a strange street. A lot of people were walking around, I thought they were weird.

Entramos num prédio luxuoso. Admirei-o, achando muito lindo, era do meu gosto, exagerado, com cores fortes e muita ostentação.	We entered a luxurious building. I admired it, finding it very beautiful, it was to my taste, exaggerated, with strong colors and a lot of ostentation.
Aqui é a sala de audiência explicou meu acompanhante.	This is the audience room, my companion explained.
Ficamos numa fila. Um homem muito bem vestido, calça e camisa combinando, estava sentado numa poltrona confortável e atendia as pessoas. Chegou a minha vez.	We stood in a queue. A very well dressed man, pants and matching shirt, was sitting in a comfortable armchair and tending to people. It's my turn.
Ele me observou e indagou: Estão lhe tratando bem?	He watched me and asked: Are they treating you well?
Sim, mas ainda sinto muitas dores nos ferimentos. Isso é simples de resolver. Pense que quer ficar bom.	Yes, but I still feel a lot of pain from the wounds. This is simple to resolve. Think you want to get well.
Colocou as mãos sobre meus ferimentos e os fechou. Levantei não sentindo mais dores. Meu companheiro sorriu e falou baixinho ao meu ouvido: Ajoelha e agradeça ao nosso, chefe! Obrigado, senhor! falei ajoelhado.	He placed his hands over my wounds and closed them. I woke up feeling no more pain. My companion smiled and spoke softly in my ear: Kneel down and thank our boss! Thank you sir! I said kneeling.
Agora que está bom disse ele, fará parte da equipe que me serve.	Now that you're good, he said, you'll be part of the team that serves me.
Ká mostrará tudo a você, depois que estiver apto, irá nos servir. Pode ir. O próximo!	Ká will show you everything, after he is ready, he will serve us. Can go. The next!

Tive vontade de fazer algumas perguntas para entender o que me acontecia. O homem que me levou ali, que agora sabia chamar-se Ká, puxou-me. Saímos da sala de audiência. Indaguei-o:	I wanted to ask some questions to understand what was happening to me. The man who had taken me there, who I now knew was called Ká, pulled me along. We left the courtroom. I asked him:
Onde estou? Quem é esse chefe? O que irei fazer?	Where am I? Who is this boss? What will I do?
Você está numa cidade organizada pelos que estão fora da lei, não das leis dos homens, mas do Outro, de Deus. Aqui estamos bem instalados num local que se chama umbral, para não dizer inferno. Nosso chefe é um safado, vingador e de muitos conhecimentos. Vou lhe mostrar tudo, e aos poucos irá aprender o que deve ser feito.	You are in a city organized by those who are outside the law, not the laws of men, but of the Other, of God. Here we are well settled in a place called the threshold, not to say hell. Our boss is a bastard, avenger and very knowledgeable. I will show you everything, and little by little you will learn what must be done.
Você, quando encarnado, já estava acostumado a viver com privações, em barracos, entre bagunças, malandragens e bandidos, não deverá estranhar. Ele me curou! exclamei.	You, when incarnated, were already used to living with deprivation, in shacks, among messes, trickery and bandits, you shouldn't be surprised. He healed me! I exclaimed.
Poderia ter feito isso assim que você chegou esclareceu Ká. Mas preferiu deixá-lo sofrer um pouco como primeira lição.	I could have done that as soon as you arrived, Ká clarified. But she preferred to let him suffer a little as a first lesson.

Têm conhecimentos aqueles que trabalham e estudam. Muitos acham que somente os bons sabem das coisas. Nós aqui sabemos, só que é mais difícil de se aprender. Gostamos mais de vadiar, farrear e não se encontra fácil quem ensina. Aqui reina o egoísmo. Admro nosso governador, o chefão, ele é poderoso e não gosta que o desobedeçam. Estava acostumado a obedecer. Havia tido muitos chefes. Prestei muita atenção no que via para aprender. Ali muitos sofriam, poucos mandavam e a minoria se divertia. Indaguei Ká: Por que uns sofrem aqui e outros não? Não se pode dizer que ninguém sofre nesse lugar. Acho que o mais certo é dizer que uns vivem melhor, outros pior. Você e eu somos ruins e os que mandam aqui, no umbral, admiram os que são maldosos e que ainda não se arrependeram, pois pelo que sei, o remorso vem, para uns mais cedo, para outros mais tarde. Eles, os chefes, necessitam de gente assim como nós, para servi-los. Protegem-nos, porém exigem que trabalhemos com	Those who work and study have knowledge. Many think that only the good know things. We here know, only it's harder to learn. We like to loiter and party more and it's not easy to find someone who teaches. Here selfishness reigns. I admire our governor, the boss, he is powerful and doesn't like to be disobeyed. He was used to obeying. we had had many bosses. I paid close attention to what I saw to learn. There many suffered, few commanded and the minority had fun. I asked Ka: Why do some suffer here and others don't? It cannot be said that no one suffers in this place. I think it's more accurate to say that some live better, others worse. You and I are bad and those who rule here, on the threshold, admire those who are bad and who still haven't repented, because as far as I know, remorse comes, for some sooner, for others later. They, the chiefs, need people like us to serve them. They protect us, but they demand that we work

fidelidade para eles e para a comunidade. E por que alguns são maltratados? Esses também não foram bonzinhos Ká me explicou.	faithfully for them and for the community. And why are some mistreated? Those weren't good either, Ká explained to me.
Porque se fossem estariam em outros lugares. É merecido o castigo que lhes damos. Alguns não servem para fazer parte da equipe. Não gostam de obedecer e muitos são hipócritas demais. Não se pode confiar. Outros estão sofrendo aqui, porque temos muitas queixas deles. Aqui também fazemos justiça. Tiraram dos pobres ou podendo, não praticaram a caridade. Justiça?! exclamei espantado.	Because if they were, they would be elsewhere. The punishment we give them is deserved. Some are not fit to be part of the team. They don't like to obey and many are too hypocritical. It cannot be trusted. Others are suffering here, because we have so many complaints about them. Here too we do justice. They took from the poor or those who could, they did not practice charity. Justice?! I exclaimed in astonishment.
Por que não? Se achamos que a pessoa necessita sofrer, fazemos com que sofra.	Why not? If we think that the person needs to suffer, we make him suffer.
Não existe Deus para isso? perguntei. Ká riu, depois me esclareceu:	Is there no God for this? I asked. Ká laughed, then clarified:
Na lei das pessoas boas é um ajudando o outro. Aqui é o contrário, castigamos.	In the law of good people it is one helping the other. Here it is the opposite, we punish.
Mas, não se preocupe nem tenha dó. Se não merecessem, não estariam aqui e não conseguiríamos maltratá-los.	But, don't worry or feel sorry. If they didn't deserve it, they wouldn't be here and we wouldn't be able to mistreat them.

Com o tempo você verá que muitos ao se arrependerem, com sinceridade, e querendo melhorar, são levados pelos bons que entram em nossa cidade. No entanto, sofrem porque merecem. Adaptei-me facilmente. Fazia o meu trabalho da melhor maneira possível. Continuei cometendo maldades a outros desencarnados e encarnados. Um dia, nosso chefe sumiu, houve muitos comentários que não fora cauteloso e os desencarnados bons o pegaram, ou fora preso pelos grupos rivais. Falavam até que ele desistira de sua posição porque se cansara. Outro passou a ser o chefe. Estávamos sempre brigando entre nós mesmos ou com outros, tinha de estar o tempo todo alerta e nunca confiava em ninguém. Recebemos em nossa cidade um folheto de outra localidade do umbral, dizendo que precisavam de desencarnados que gostavam e tinham talento para escrever. Interessei-me. Desde que chegara ali, não escrevera mais. Mas, quando garoto, na escola, fazia boas redações, gostava de escrever cartas e textos. Resolvi ir e me informar direito o que eles queriam.	With time you will see that many, when repenting, with sincerity, and wanting to improve, are taken by the good ones who enter our city. Yet they suffer because they deserve it. I adapted easily. I did my job as best I could. I continued committing evil to other disembodied and incarnated ones. One day, our boss disappeared, there were many comments that he was not careful and the good disincarnates caught him, or he was arrested by rival groups. They even talked that he gave up his position because he got tired. Another became the boss. We were always fighting among ourselves or with others, I had to be on my toes all the time and I never trusted anyone. In our city we received a leaflet from another location on the threshold, saying that they needed disembodied people who liked and had a talent for writing. I was interested. Since arriving there, I haven't written anymore. But as a boy, at school, he did good compositions, he liked to write letters and texts. I decided to go and find out exactly what they wanted. I liked the place and everyone. I wanted to be part of this group and asked my boss, who authorized it.

Gostei do lugar e de todos. Desejei fazer parte desse grupo e pedi para meu chefe, que autorizou. O que mais gostei foi que ali, naquela pequena cidade, não fiquei sob domínio de ninguém. Éramos autônomos, denominávamo-nos camaradas, não tinha de obedecer a tantas ordens.	What I liked most was that there, in that small town, I wasn't under anyone's control. We were autonomous, we called ourselves comrades, I didn't have to obey so many orders.
Passei na prova de redação, fui aceito e comecei a estudar. O objetivo era instruir encarnados ou usar da mediunidade deles para narrar o que a organização queria.	I passed the writing test, was accepted and started studying. The objective was to instruct incarnates or use their mediumship to narrate what the organization wanted.
Depois de meses estudando juntos, fomos divididos em três grupos que se especializariam nas atividades do bando.	After months of studying together, we were divided into three groups that would specialize in pack activities.
Na primeira turma ficaram os que iriam instruir ou usar da mediunidade para incentivar a vingança, ódio, brigas e endeusar o sexo.	In the first class were those who would instruct or use mediumship to encourage revenge, hatred, fights and deify sex.
O segundo grupo se especializaria em desanimar e levar descrença aos que poderiam vir a ser e os que estavam sendo úteis.	The second group would specialize in discouraging and bringing disbelief to those who could become and those who were being helpful.

Passei a fazer parte do terceiro. Nosso aprendizado era mais sutil, iríamos enganar, iludir para tentar levar divisão e confusão dentro da Doutrina Espírita que era um campo fértil a eles por ter muitos médiuns.	I became part of the third. Our learning was more subtle, we would deceive, deceive to try to bring division and confusion within the Spiritist Doctrine, which was a fertile field for them due to having many mediums.
Para fazer isso, tivemos de ler muitos livros espíritas. Compreendi o porquê de os moradores do umbral quererem combater o espiritismo. Os livros narravam o que acontecia com as pessoas que tiveram o corpo físico morto. Era desagradável ler tantas coisas sobre Jesus e sobre o Evangelho. Mas o estudo era sério, tínhamos de fazê-lo.	To do this, we had to read many spiritist books. I understood why the inhabitants of the threshold wanted to fight spiritism. The books narrated what happened to people who had their physical bodies killed. It was unpleasant to read so many things about Jesus and the Gospel. But the study was serious, we had to do it.
Vocês têm de saber o que eles sabem. Somente se engana com perfeição dominando o assunto dizia nosso orientador que não gostava que o chamássemos de chefe.	You have to know what they know. You can only make a perfect mistake if you master the subject, our supervisor said that he didn't like us to call him boss.
Alguns dos que estudavam conosco sumiram no decorrer do curso. É o perigo que corremos esclareceu o orientador. Por mais que escolhemos nossos trabalhadores, há desertores. Quero pessoas capazes de enganar, odiar e camuflar esse ódio. Quero os fingidos!	Some of those who studied with us disappeared during the course. It's the danger we're in, clarified the advisor. As much as we choose our workers, there are deserters. I want people capable of deceiving, hating and camouflaging that hatred. I want fake ones!

Terminamos o curso com a turma bem menor. Mas os que concluíram estavam treinados, com conhecimentos e vontade de atingir os objetivos. Nosso orientador não forçava ninguém e não se importava com os que deserdavam.	We finished the course with a much smaller class. But those who concluded were trained, with knowledge and willingness to achieve the objectives. Our guidance counselor didn't push anyone and didn't care about those who disowned.
O trabalho é bem-feito quando se faz espontaneamente dizia ele. Passamos a observar encarnados que seriam, ou que queríamos que fossem, nossos instrumentos.	Work is well done when done spontaneously, he said. We started to observe incarnates that would be, or that we wanted them to be, our instruments.
Agora vocês escolhem por quem querem se passar. Leiam com atenção tudo o que essa pessoa escreveu, imitem seu estilo, vão para perto dos médiuns psicógrafos e boa sorte! recomendou nosso orientador.	Now you choose who you want to impersonate. Carefully read everything that person wrote, imitate their style, go to psychographic mediums and good luck! recommended our advisor.
Todos nós escolhemos nomes importantes e conhecidos. Para enganar melhor, modificávamos até nossos perispíritos. Não tem graça nem como imitar desconhecidos. Nosso grupo adquiriu a forma de pessoas respeitadas e lá fomos nós colocar em prática o que aprendemos. Fomos enganar. Fui todo entusiasmado. Na primeira tentativa me dei mal. Aproximei-me de um jovem que começava a treinar a psicografia. Ditei a ele	We all choose important and well-known names. To better deceive, we even modified our perispirits. It's not funny or how to imitate strangers. Our group acquired the form of respected people and off we went to put into practice what we learned. We were deceived. I was all excited. On the first try, I failed. I approached a young man who was beginning to train in psychography. I dictated a nice message to him,

uma mensagem bonita, propondo um trabalho diário para escrevermos um livro. Ele duvidou ser o espírito que assinei. O moço deu a mensagem para o pai, que era um espírita estudioso e cauteloso, analisar. Descobriram a fraude e fui repelido. Conforme soube depois, o mentor dele permitiu que eu me aproximasse desse encarnado e ficou feliz com a prudência de seu pupilo. Aquele jovem não seria enganado. Na segunda tentativa, fui melhor. Aproximei-me de uma médium, fiquei meses observando-a; ela freqüentava um centro espírita onde pouco se estudava e achavam que dificilmente seriam enganados. Quando escrevi por intermédio dela e assinei um nome conhecido e respeitado, ela se empolgou, sentiu-se importante, já se via dando autógrafos e todos a respeitando. Mas era uma pessoa preguiçosa, queria tudo pronto, não tinha tempo para se dedicar ao trabalho de psicografia e dava muitas desculpas. Desisti não tive paciência de enganar essa médium.	proposing a daily job for us to write a book. He doubted it was the spirit I signed. The young man gave the message to his father, who was a studious and cautious spiritist, to analyze. They discovered the fraud and I was repelled. As I learned later, his mentor allowed me to approach this incarnate and was happy with his pupil's prudence. That young man would not be deceived. On the second try, I was better. I got close to a medium, I spent months observing her; she attended a spiritist center where little was studied and they thought they would hardly be deceived. When I wrote through her and signed a well-known and respected name, she got excited, she felt important, she could already see herself signing autographs and everyone respecting her. But she was a lazy person, she wanted everything ready, she didn't have time to dedicate herself to psychographic work and she made a lot of excuses. I gave up, I didn't have the patience to deceive this medium.

Alguns da minha turma estavam se dando bem, outros não. Muitos encarnados não se deixavam enganar, por não serem vaidosos, por analisar e indagar o porquê de um espírito conhecido escrever por ele. Como também davam esses escritos para pessoas que entendiam de literatura, principalmente espírita, analisarem. Outros foram enganados para a alegria do nosso orientador, que sabia que esse trabalho daria frutos de separação e discórdia. Achei interessante visitar uma pessoa que já trabalhava com a psicografia, pelo menos essa não era preguiçosa.	. Some of my class were getting along, some weren't. Many incarnates were not deceived, for not being vain, for analyzing and asking why a known spirit wrote for them. As they also gave these writings to people who understood literature, mainly spiritist, to analyze. Others were deceived to the delight of our advisor, who knew that this work would bear the fruit of separation and discord. I found it interesting to visit someone who already worked with psychography, at least this one wasn't lazy.
Aproximei-me, fui tratado com educação, mas não deu para enganar. Ela orava demais, era uma chatice ficar perto dela, suas preces me incomodavam muito. Vendo que ia fazer um livro com muitos convidados, pedi para escrever. Queria contar aos encarnados que a desencarnação de pessoas más pode ser prazerosa e que viver fazendo o mal tinha vantagens.	I approached, I was treated politely, but I couldn't be fooled. She prayed too much, it was a pain to be around her, her prayers bothered me a lot. Seeing that I was going to make a book with many guests, I asked to write. I wanted to tell the incarnated that the disincarnation of bad people can be pleasant and that living doing evil had advantages.
A médium me respondeu que quem coordenava seu trabalho era seu mentor desencarnado. Que se quisesse escrever, deveria falar com ele.	The medium replied that the person coordinating her work was her disembodied mentor. That if she wanted to write, she should talk to him.

Ao desejar comunicar-me com ele, vi-o, estava ali o tempo todo. Fiquei nervoso, mas disfarcei, esse espírito aproximou-se de mim e apresentou-se: "Chamo Antônio Carlos! Que Jesus esteja com você, Januário. Poderá escrever, ou seja, ditar sua história, desde que assine seu nome. Mas, como todos os convidados, você terá de fazer um breve estudo em uma de nossas colônias."	When I wanted to communicate with him, I saw him, he was there all the time. I got nervous, but I disguised it, that spirit approached me and introduced himself: "I'm calling Antônio Carlos! May Jesus be with you, Januário. You can write, that is, dictate your story, as long as you sign your name. all guests, you will have to do a short study in one of our colonies."
Ele sabia o meu nome e com certeza sabia muito mais sobre mim. Fiquei de pensar.	He knew my name and he sure knew a lot more about me. I stopped thinking.
E passei dias rodeando a médium. Ela não teve medo, acho que nem se importou. Fiquei curioso para saber como era esse estudo e como seria a colônia deles. Aceitei.	And I spent days surrounding the medium. She wasn't afraid, I don't think she even cared. I was curious to know what this study was like and what their colony would be like. I accepted.
Antônio Carlos me levou à Colônia A Casa do Escritor, onde, segundo ele, desencarnados que queriam escrever por médiuns vinham aprender. Olhei tudo curioso, mas disfarcei fingindo não estar interessado. Achei-a simples, porém encantadora.	Antônio Carlos took me to Colonia A Casa do Escritor, where, according to him, disincarnated people who wanted to write through mediums came to learn. I looked at everything curious, but I disguised it by pretending not to be interested. I found it simple yet charming.

Impressionei-me com a fraternidade que ali existia e com a forma carinhosa que se tratavam.	I was impressed with the fraternity that existed there and with the affectionate way they treated each other.
Antônio Carlos me deixou numa sala com doze alunos. Todos me cumprimentaram, ninguém me indagou nada e o primeiro encontro transcorreu normalmente. Estava resolvido a enganá-los. O assunto estava interessante, prestei atenção e participei.	Antônio Carlos left me in a room with twelve students. Everyone greeted me, no one asked me anything and the first meeting went smoothly. He was determined to deceive them. The subject was interesting, I paid attention and participated.
Quando a aula terminou, ao sair da sala, encontrei com Antônio Carlos, que estava me esperando e me trouxe de volta. Compreendi que não conseguiria ir a essa colônia sozinho, não a acharia, isso me chateou.	When the class ended, as I left the room, I found Antônio Carlos, who was waiting for me and brought me back. I understood that I wouldn't be able to go to that colony alone, I wouldn't find it, that upset me.
Antônio Carlos todos os dias me esperava num local, levava-me à colônia e me trazia de volta. Nas primeiras aulas, tudo bem, deu para fingir. Mas percebi que já não estava fingindo, estava gostando.	Antônio Carlos every day would wait for me in a place, take me to the colony and bring me back. In the first classes, it was ok, I could pretend. But I realized that I was no longer pretending, I was enjoying it.
Seriam dez lições. Na sétima, pedi a Antônio Carlos:	There would be ten lessons. On the seventh, I asked Antônio Carlos:
Vamos sentar aqui um pouco?	Shall we sit here for a while?

Sentamos num banco do jardim da colônia, ele ficou quieto. Comecei a chorar, nunca havia chorado daquele tão sentido e dolorido.	We sat on a bench in the colony's garden, he was quiet. I started to cry, I had never cried like that so heartfelt and painful.
Sofria. Ele esperou que chorasse, o que fiz por minutos, depois me olhou com carinho. Foi então que temi e indaguei-o apreensivo: E agora?	I suffered. He waited for me to cry, which I did for a few minutes, then looked at me fondly. It was then that I feared and asked him apprehensively: What now?
Caminhe! Mude o rumo de sua vida respondeu ele bondosamente. Fiz muito mal. Como será minha colheita?	walk! Change the course of his life he replied kindly. I did very badly. What will my harvest look like?
Quando nos preparamos para a colheita, sabemos que irá ser trabalhosa, O trabalho no bem facilita.	When we prepare for the harvest, we know it will be hard work. Working well makes it easier.
Terei muito o que fazer! exclamei em tom de queixa. Chorei de novo.	I'll have a lot to do! I exclaimed in a complaining tone. I cried again.
Januário disse Antônio Carlos carinhoso , se você tem de caminhar duzentos quilômetros e ficar sentado chorando, pensando no tanto que andará, terá sempre esses quilômetros pela frente. Mas se der passo por passo, um dia terá percorrido toda a quilometragem. E você já andou alguns metros. Compreendi. Pedi abrigo, ajuda aos orientadores do curso.	Januário said Antônio Carlos affectionately, if you have to walk two hundred kilometers and sit there crying, thinking about how far you'll walk, you'll always have those kilometers ahead of you. But if you take it step by step, one day you will have covered all the miles. And you've already walked a few meters. I understand. I asked for shelter, help from course advisors.

Aconselharam-me a terminar o estudo e vir, como havia prometido, escrever minha história ou parte dela.	They advised me to finish the study and come, as I had promised, to write my story or part of it.
Antônio Carlos, meu novo e sincero amigo, levou-me a uma outra colônia, onde existe uma escola especial para desencarnados que foram imprudentes a ponto de serem tachados por eles mesmos de trevosos. Ali eram educados, recebendo a orientação de que necessitavam. Gostei demais do que vi, de todos, e quis com sinceridade freqüentá-la.	Antônio Carlos, my new and sincere friend, took me to another colony, where there is a special school for disincarnates who were reckless to the point of being branded by themselves as trevosos. There they were educated, receiving the guidance they needed. I really liked what I saw, everyone, and I sincerely wanted to go there.
Escrevo hoje, no dia em que se comemora um feriado na cidade que a médium mora, a Nossa Senhora, Maria, mãe de Jesus. Orei muito para ela me dar forças e conseguir mudar minha forma de pensar e de viver. Sei que terei de me esforçar para me modificar.	I write today, on the day that a holiday is celebrated in the city where the medium lives, Our Lady, Mary, mother of Jesus. I prayed a lot for her to give me strength and change my way of thinking and living. I know that I will have to make an effort to change myself.
E foi depois de muito tempo de desencarnado que, angustiado e temeroso, indaguei: "E agora, que faço?".	And it was after a long time of disincarnation that, anguished and fearful, I asked: "And now, what do I do?".
Ainda bem que recebi ajuda. Entendo que ninguém é perfeito e que o importante é cobrarmos de nós mesmos o que podemos fazer, e não observar o que o próximo faz.	Glad I got help. I understand that nobody is perfect and that the important thing is to charge ourselves with what we can do, and not observe what others do.

Quando me aproximei pela primeira vez da médium, queria escrever uma coisa, acabei escrevendo outra, pois compreendi que não estava bem como julgava. Ninguém é feliz não se sentindo bem com as Leis Divinas, afastado de Deus. Não queria continuar fazendo o mal, e decidi parar com a plantação da maldade e me preparar para a colheita. Quero e desejo fazer essa colheita com trabalho. Agradeço a oportunidade que estou tendo. Fiz muito mais mal a mim mesmo do que aos outros. Januário Explicações de Antonio Carlos Januário teve uma desencarnação violenta, sentia ódio do inimigo e lutava com rancor. Esse sentimento forte, o ódio, fez num impulso, seu espírito sair do corpo físico morto. Desencarnados que vibravam igual a ele, desligaram-no levando-o para uma cidade do umbral. Se ele não tivesse se enturmado e ficado submisso, teria sido preso ou se tornado um escravo. A desencarnação para Januário, de imediato, não mudou muito sua forma de viver e agir.	When I approached the medium for the first time, I wanted to write one thing, I ended up writing another, because I understood that I wasn't as well as I thought. Nobody is happy not feeling well with the Divine Laws, far from God. I didn't want to continue doing evil, and I decided to stop planting evil and prepare for the harvest. I want and desire to do this harvest with work. I am grateful for the opportunity I am having. I have done much more harm to myself than to others. January Explanations by Antonio Carlos Januário had a violent disincarnation, felt hatred for the enemy and fought with rancor. That strong feeling, the hatred, made his spirit leave the dead physical body in an impulse. Disincarnates who vibrated just like him, turned him off, taking him to a city on the threshold. If he hadn't fit in and become submissive, he would have been arrested or made a slave. Disincarnating for Januário did not immediately change his way of living and acting.

No umbral, os chefes que lá moram, costumam agir de forma que seus companheiros sofram, para depois ajudá-los. Isso tudo para que tenham medo e sejam obedientes.	On the threshold, the chiefs who live there usually act in such a way that their companions suffer, in order to help them later. All this so that they are afraid and obedient.
Muitos livros espíritas têm descrito as cidades do plano espiritual. Bonitas e agradáveis são as moradas dos bons espíritos ou daqueles que querem melhorar. Confusas, barulhentas e não tão bonitas são as moradas dos que preferem trilhar o caminho da maldade. Lá também vivem os imprudentes, que são maltratados, normalmente os que fizeram vítimas e essas não lhes perdoaram.	Many spiritist books have described the cities of the spiritual plane. Beautiful and pleasant are the abodes of good spirits or those who want to improve. Confused, noisy and not so pretty are the homes of those who prefer to walk the path of evil. The reckless also live there, who are mistreated, usually those who have made victims and they have not forgiven them.
Os que se denominam moradores, fingem estarem bem e são alegres. Há os que mandam, e a maioria tem de obedecer às leis, que normalmente são cruéis.	Those who call themselves residents, pretend to be well and are happy. There are those who are in charge, and most have to obey the laws, which are usually cruel.
Nessas cidades vemos muitas coisas estranhas, que não diferem muito de certos lugares da Terra, onde encarnados vão para usufruir paixões e vícios. Nós os vemos vestidos de muitos modos. Há os que se vestem acompanhando a moda dos encarnados.	In these cities we see many strange things, which do not differ much from certain places on Earth, where incarnates go to enjoy passions and vices. We see them dressed in many ways. There are those who dress following the fashion of the reds.

Januário, na primeira vez que veio nos visitar, estava todo de branco, talvez por tentar se passar por outra pessoa. Depois veio vestido de preto. Acabou por último vestindo-se de roupas claras e simples.	Januário, the first time he came to visit us, was all in white, perhaps because he was trying to pass himself off as someone else. Then he came dressed in black. He ended up dressing last in plain and simple clothes.
Somente alguns se vestem de forma muito estranha e os motivos são quase sempre tentar assustar ou amedrontar quem os vê.	Only a few dress very strangely and the reasons are almost always to try to scare or frighten those who see them.
Januário viveu muitos anos no umbral. Pedi a ele que não escrevesse o que fez.	Januário lived many years on the threshold. I asked him not to write what he did.
Errou muito.	You made a lot of mistakes.
Convidei-o a fazer o curso. Queria que ele conhecesse outra forma de estudar a literatura e que conhecesse desencarnados bons.	I invited him to take the course. I wanted him to know another way of studying literature and to meet good disembodied people.
Deu resultado. Todos, professores e alunos, sabiam o porquê de ele estar ali e ajudaram-no.	It worked. Everyone, teachers and students, knew why he was there and helped him.
Somente se indagou: "E agora?", quando teve consciência de seus erros. Ele soube, pelo estudo na Colônia A Casa do Escritor, que nossos atos nos pertencem.	He only asked himself: "And now?", when he became aware of his mistakes. He knew, through his study at the Colônia A Casa do Escritor, that our actions belong to us.

Somos donos absolutos do que fazemos. Ficar inerte e chorar pelo que se fez de errado não resolve, necessita-se caminhar e ser útil. É o que ele vai tentar fazer. Em muitas colônias existem escolas que orientam desencarnados que muito erraram. Lá, eles estudam por um tempo. Depois de concluírem o curso, há várias opções: continuar a estudar em outras colônias, reencarnar, ou servir em muitos locais. Desde que esse desencarnado, que se denomina orientador, fundou no umbral uma escola para literatos, nós da Colônia A Casa do Escritor sabemos e os temos acompanhado de perto. Temos nosso livre-arbítrio, eles também. Esse orientador, espírito talentoso na arte literária, sente muito ódio por tudo o que melhora o indivíduo e principalmente pela Doutrina Espírita. Acha ele, como muitos outros perseguidores, que não adianta combater os bons. Segundo eles, quanto mais as pessoas sofrem pressões, mais se fortalecem. Acham, então, que devem incentivar indivíduos sem preparo, médiuns vaidosos, a escreverem para que façam livros sem treino, estudo e preparo.	We are absolute owners of what we do. Staying inert and crying over what was done wrong does not solve it, you need to walk and be useful. That's what he's going to try to do. In many colonies there are schools that guide disincarnated people who have made a lot of mistakes. There, they study for a while. After completing the course, there are several options: continue to study in other colonies, reincarnate, or serve in many locations. Ever since this disincarnated man, who calls himself a mentor, founded a school for literati on the threshold, we at Colônia A Casa do Escritor know and have followed them closely. We have our free will, so do they. This guide, a gifted spirit in literary art, he feels a lot of hatred for everything that improves the individual and especially for the Spiritist Doctrine. He thinks, like many other persecutors, that it's no use fighting the good guys. According to them, the more pressure people suffer, the stronger they become. They think, then, that they should encourage unprepared individuals, vain mediums, to write so that they can make books without training, study and preparation.

Pensam que se criticarem, gerando discórdia e rancor, criarão desunião, e tudo o que se separa, divide, enfraquece-se e acaba.	They think that criticizing each other, generating discord and resentment, will create disunity, and everything that separates, divides, weakens and ends.
Vou dar um exemplo referindo-me a mim. Eu, Antônio Carlos, era desconhecido no meio espírita, atualmente algumas pessoas sabem quem sou pelos livros que escrevo.	I will give an example referring to myself. I, Antônio Carlos, was unknown in the Spiritist world, currently some people know who I am through the books I write.
Vera Lúcia, a médium e eu, temos uma história de vivência juntos, onde erramos, e agora queremos reparar esses erros. Organizamo-nos para fazer um trabalho. Temos um motivo forte para termos treinado juntos durante nove anos até o primeiro livro ser editado. Não sou uma máquina de fazer livros. Preciso sentir o que escrevo, fazer e refazer histórias no plano espiritual para depois ditar a ela outras vezes. Não escrevo por mais ninguém nem tenho planos de fazê-lo. Todo trabalho que se inicia tem continuidade, termina, e esse nosso, terá fim. E pelo meu aprendizado, irei com certeza fazer outro. Certamente isso se dará quando a médium desencarnar.	Vera Lúcia, the medium and I, have a history of living together, where we went wrong, and now we want to repair those mistakes. We organize ourselves to do a job. We have a strong reason why we trained together for nine years until the first book was published. I'm not a bookmaking machine. I need to feel what I write, make and remake stories on the spiritual plane to then dictate to her other times. I don't write for anyone else, nor do I have plans to do so. Every work that begins has continuity, it ends, and this one of ours will have an end. And for my learning, I will definitely do another one. This will certainly happen when the medium disincarnates.

Mas, se fosse para escrever com outro encarnado, não usaria o nome de Antônio Carlos. Teria caridade com o médium que certamente receberia críticas e muitas indagações:	But, if I were to write with another incarnate, I would not use the name Antônio Carlos. He would have charity with the medium who would certainly receive criticism and many questions:
"Será ele? De fato é ou não Antônio Carlos? Esse médium mistifica? Quer aparecer? Por que escreve por alguém já conhecido? Pegou o bonde andando! Etc., etc., etc."	"Could it be him? In fact, is it Antônio Carlos or not? This medium mystifies? Do you want to appear? Why are you writing for someone you already know? He caught the tram walking! Etc., etc., etc."
Temos, nos ensinos de Jesus, as setas para nossa caminhada, nas orientações dos livros de Allan Kardec diretrizes seguras para quem deseja fazer um bom trabalho com a mediunidade.	We have, in the teachings of Jesus, the arrows for our path, in the guidelines of Allan Kardec's books, safe guidelines for those who want to do a good job with mediumship.
Como Januário narrou, ele tentou enganar primeiro um jovem que desconfiou de um nome importante dentro da Doutrina Espírita e agiu certo pedindo opiniões.	As Januário narrated, he first tried to deceive a young man who suspected an important name within the Spiritist Doctrine and did the right thing by asking for opinions.
Mas, não é somente de nomes importantes que temos de nos acautelar, é também de histórias confusas, exageradas, com mensagens distorcidas e também quando o desencarnado escreve criticando o médium com quem trabalhou ou trabalha há tempos.	But, it's not just important names that we have to beware of, it's also confusing, exaggerated stories, with distorted messages and also when the disincarnated writes criticizing the medium with whom he worked or has worked for some time.

Dizendo que ele é isso ou aquilo, que quer escrever com alguém com mais instrução, com vocabulário mais rico etc. Sem treino, estudo, prudência e humildade da parte do encarnado, fica fácil enganar.	Saying that he is this or that, that he wants to write with someone with more education, with a richer vocabulary, etc. Without training, study, prudence and humility on the part of the incarnate, it is easy to deceive.
Felizmente, há dentro da Doutrina Espírita encarnados sérios, estudiosos, perseverantes, trabalhadores que a sustentam, fazendo um bom trabalho. Sugiro cautela e prudência para você que recebe mensagens pela psicografia. Não tenha pressa em editar o trabalho. As árvores, para darem frutos, necessitam de tempo para crescer, fortalecer, dar flores e finalmente os frutos. A boa árvore somente dá bons frutos.	Fortunately, there are serious, studious, persevering incarnates within the Spiritist Doctrine, workers who sustain it, doing a good job. I suggest caution and prudence for you who receive messages through psychographics. Don't be in a hurry to edit the work. Trees, to bear fruit, need time to grow, strengthen, bear flowers and finally bear fruit. A good tree only bears good fruit.
Estude com toda atenção os livros de Allan Kardec, principalmente O Livro dos Médiuns. Recomendo também o livro No invisível, de Léon Denis. Transcreveremos aqui alguns trechos por acharmos de grande importância: Nada verdadeiramente importante se adquire sem trabalho. Uma lenta e laboriosa iniciação se impõe aos que buscam os bens superiores.	Carefully study Allan Kardec's books, especially The Mediums' Book. I also recommend the book In the Invisible, by Léon Denis. We will transcribe some excerpts here because we think they are of great importance: Nothing truly important is acquired without work. A slow and laborious initiation is imposed on those who seek superior goods.

Como todas as coisas, a formação e o exercício da mediunidade encontram dificuldades, bastantes vezes já assinaladas; convém insistirmos nisso, a fim de prevenir os médiuns contra as falsas interpretações, contra as causas de erro e de desânimo.	As with all things, the formation and exercise of mediumship encounter difficulties, which have already been pointed out many times; it is convenient to insist on this, in order to warn mediums against false interpretations, against the causes of error and discouragement.
Uma multidão de espíritos nos cerca, sempre ávidos de se comunicar com os homens. Essa multidão é sobretudo composta de almas pouco adiantadas, de espíritos levianos, algumas vezes maus, que a densidade de seus próprios fluidos conserva-os presos à Terra.	A crowd of spirits surrounds us, always eager to communicate with men. This crowd is mainly composed of souls that are not very advanced, of frivolous spirits, sometimes evil, that the density of their own fluids keeps them attached to the Earth.
O médium inexperto recebe ditados subscritos por nomes célebres, contendo revelações apócrifas que lhe captam a confiança e o enche de entusiasmo. O inspirador invisível conhece-lhe os lados vulneráveis, lisonjeia-lhe o amor próprio e as opiniões, superexcita-lhe a vaidade, cumulando-o de elogios e prometendo-lhe maravilhas. Pouco a pouco vai desviando de qualquer outra influência, de todo exame esclarecido e o leva a se insular em seus trabalhos. É o começo de uma obsessão, de um domínio exclusivista, que pode conduzir o médium a deploráveis resultados.	The inexperienced medium receives dictations signed by famous names, containing apocryphal revelations that capture his confidence and fill him with enthusiasm. The invisible inspirer knows his vulnerable sides, flatters his self-esteem and opinions, overexcites his vanity, showering him with praise and promising him wonders. Little by little he deviates from every other influence, from every enlightened examination, and leads him to insulate himself in his works. It is the beginning of an obsession, of an exclusive domain, which can lead the medium to deplorable results.

Esses perigos foram, desde os primórdios do espiritismo, assinalados por Allan Kardec; todos os dias, estamos vendo médiuns deixarem-se levar pelas sugestões de espíritos embusteiros e serem vítimas de mistificações que os tornam ridículos e vêm a recair sobre a causa que eles julgam servir.	These dangers were, from the beginning of spiritism, pointed out by Allan Kardec; every day, we are seeing mediums letting themselves be carried away by the suggestions of lying spirits and being victims of mystifications that make them ridiculous and come to fall back on the cause they believe they serve.
A boa mediunidade se forma lentamente, no estudo calmo, silencioso, recolhido, longe dos prazeres mundanos e dos tumultos das paixões. Você, caro leitor amigo, espero que medite sobre as histórias verdadeiras que leu, que possa ter uma mudança de plano tranqüila, e não se apavore ao se defrontar com a desencarnação. Que a resposta à indagação: "E agora?", traga-lhe paz. E que tenha o merecimento de estar entre os bem-aventurados, os que escolheram o caminho estreito, mas que o levará a uma sobrevivência harmoniosa.	Good mediumship is formed slowly, in calm, silent, collected study, far from worldly pleasures and the turmoil of passions. You, dear reader friend, I hope that you meditate on the true stories that you have read, that you can have a peaceful change of plan, and that you do not get scared when facing disincarnation. May the answer to the question: "And now?", bring you peace. And may you deserve to be among the blessed, those who chose the narrow path, but one that will lead you to harmonious survival.
E tenha sempre em mente: somente você pode desfazer o que fez de errado e fazer o bem que ainda não fez, e isso deve ser feito no presente, neste momento. Que Deus o abençoe!	And always keep in mind: only you can undo what you did wrong and do the good you haven't done yet, and that must be done in the present, in this moment. God bless you!

Ao terminar a leitura deste livro, provavelmente você tenha ficado com algumas dúvidas e perguntas a fazer, o que é um bom sinal. Sinal de que está em busca de explicações para a vida. Todas as respostas que você precisa estão nas Obras Básicas de Allan Kardec.

Table of Contents

Introdução. 2
01 - A enfermeira. 3
02 - Mala vazia. 10
03 - A Artista. 15
04 - Em Coma. 20
05 - Preconceito. 25
06 - Ana Preta. 33
07 - O Presidiário. 37
08 - O Suicida. 42
09 - O Vestido Vermelho. 47
10 - Ateismo. 51
11 - O Político. 57
12 - Maria, a Sequinha. 62
13 - Sombra de uma árvore. 69

When you finish reading this book, you probably have some doubts and questions to ask, which is a good sign. Sign that you are looking for explanations for life. All the answers you need are in Allan Kardec's Basic Works.

Table of Contents

Introduction. two
01 - The nurse. 3
02 - Empty suitcase. 10
03 - The Artist. 15
04 - In Coma. 20
05 - Prejudice. 25
06 - Ana Preta. 33
07 - The Prisoner. 37
08 - The Suicide. 42
09 - The Red Dress. 47
10 - Atheism. 51
11 - The Politician. 57
12 - Maria, Sequinha. 62

14 - Os abusos do Sexo. 75 15 - A guerra. 80 16 - Somos espíritos 85 17 - A Eutanásia. 89 18 - Deus lhe pague e Obrigado. 94 19 - Depois de muito tempo indaguei: "E agora?" 98 https://www.youtube.com/watch?v=ajzzl9xgwyM	13 - Shade of a tree. 69 14 - Abuses of Sex. 75 15 - The war. 80 16 - We are spirits 85 17 - Euthanasia. 89 18 - God pay you and Thank you. 94 19 - After a long time I asked: "What now?" 98 Youtube link of this audiobook